

BUCHBESPRECHUNG: „DIE SIEBEN GEHEIMNISSE DER GLÜCKLICHEN EHE“ VON JOHN M. GOTTMAN

Bei diesem Buch handelt es sich um keine Neuerscheinung sondern um einen „jungen Klassiker“ der Ehe- und Partnerschaftsliteratur, basierend auf langjährigen Forschungsergebnissen des Autors und dessen Team. Im Folgenden finden Sie eine Zusammenfassung des Buches und im Anschluss einen kurzen Kommentar.

Gottmans Forschungsinteresse galt der Frage: Warum funktionieren glückliche Ehen? Was entscheidet über Erfolg oder Misserfolg, Glück oder Zerrüttung in einer Partnerschaft? Zunächst beschreibt er, warum viele der bisherigen Annahmen über die Gründe glücklicher oder gescheiterter Ehen, Mythen sind und dass weder tiefe Selbstöffnung noch die Neurose eines Partners noch die Qualität der Lebensumstände hier entscheidend sind. Der Grund für eine Scheidung, so fand der Forscher heraus, liegt in den allermeisten Fällen darin, dass sich die Partner wenig geliebt und angenommen fühlen bzw. unter dem Verlust des Gefühls von Verbundenheit leiden.

Seine für ihn überraschende Erkenntnis: Glückliche Ehen beruhen auf tiefer Freundschaft. Mit Hilfe von Messungen der Herzfrequenz und des Kreislaufs an seinen Probanden im „Ehelabor“ hat er bewiesen, dass es kleine aber bedeutungsvolle Gesten sind, die den Stress reduzieren und zu positiven Gefühlen über sich selbst und die Ehe führen.

HINDERNISSE

Zunächst einmal geht er auf die Faktoren ein, die eine glückliche Ehe verhindern und beschreibt sie als die vier „apokalyptischen Reiter“ also Vorboten des Untergangs einer Beziehung. Als ersten Reiter nennt er die persönliche abwertende Kritik: „Du hörst mir nie zu, du interessierst dich nur für deine Dinge“. Der zweite Reiter ist die Verachtung. „Verachtung wird von lange schwelenden negativen Gedanken über den Partner genährt“ und drückt sich aus durch Sarkasmus, Verfluchen, Augenrollen, Verhöhnern oder respektlosen, abschätzigen Humor. Die Rechtfertigung, als dritter Reiter, dient zwar auch dazu sich zu verteidigen, beschuldigt aber gleichzeitig den Partner und fordert ihn damit zum Gegenangriff heraus.

Mit diesen drei Reitern beginnt die Spirale der Negativität. Sie wechseln sich ab und wenn der eine nicht wirkt, springt meistens der nächste schon ein, sie erzeugen sich gegenseitig.

Der vierte Reiter ist das „Mauern“, ein im späteren Verlauf einer Konfliktbeziehung ange-

wandtes Verhaltensmuster. Es wird keinerlei Regung mehr gezeigt; Schweigen und Abblocken sind an der Tagesordnung. Das Mauern ist oft ein Versuch, mit der Überflutung fertig zu werden, die durch die vorhergehende permanente Negativität hervorgerufen wird.

Es gibt Merkmale, die auf eine baldige Trennung hinweisen, hat Gottman beobachtet. Das Mauern in Form von Rückzug oder Abwendung, ist ein deutliches Zeichen. Weitere Zeichen sind durch Stress erzeugte Körperreaktionen wie z.B. eine hohe Pulsfrequenz oder Schweißausbruch und „die gescheiterten Rettungsversuche“. Rettungsversuche aus dem Strudel der Negativität sind in einem anderen Stadium der Beziehung oft hilfreich: Beispielsweise wenn ein Partner während des Streitens den Streit selbst zum Thema macht und das negative Muster damit unterbricht. In einem Stadium fortgeschrittener Zerrüttung allerdings scheitern Rettungsversuche oft. Der Grad an Distanz und der Stress sind zu groß geworden.



MARIA BROHL

DIE SIEBEN GEHEIMNISSE

1. Das erste Geheimnis nennt er: Die Landkarte des Partners auf den neuesten Stand bringen: Gottman fand heraus, dass nicht etwa große romantische Gesten oder Selbstoffenbarungen für den Erfolg einer Partnerschaft sorgen, sondern dass es stete kleine Gesten der Aufmerksamkeit sind, die sich gefühlsmäßig deutlich positiv auf die Partner auswirken. Wenn der Partner beispielsweise an die kleinen Ereignisse im Alltag des anderen denkt, Dinge aufgreift die ihn zurzeit beschäftigen, seine Gefühlsäußerungen wohlwollend zur Kenntnis nimmt oder seine Vorlieben beachtet, fühlt sich der andere angenommen und bestätigt.

2. Geheimnis zwei ist das Pflegen der Zuneigung und Bewunderung füreinander. Die Basis für eine erfüllte Beziehung, so Gottman, ist die grundsätzliche Überzeugung, dass der Partner es Wert ist, geehrt und respektiert zu werden. Dazu wird in einer Übungsreihe „7 Wochen Zuneigung“ angeregt: „Schreiben Sie ihrem Partner einen Liebesbrief und schicken Sie ihn mit der Post“.

3. Das dritte Geheimnis ist die Zuwendung als Grundlage für die emotionale Verbindung. Der Autor spricht an dieser Stelle von Rücklagen für stressige Zeiten. Und auch da gilt wieder, nicht große Romantik in Spezialsituationen ist ausschlaggebend, sondern wer sich jeden Tag in vielen kleinen Dingen einander zuwendet, also auch beim Kaffeetrinken oder beim Ein-

LIEBE IST
DAS SCHÖNSTE GESCHENK,
ABER AUCH
DIE GRÖSSTE AUFGABE
AN UNS ...

BUCHBESPRECHUNG: „DIE SIEBEN GEHEIMNISSE DER GLÜCKLICHEN EHE“ VON JOHN M. GOTTMAN (FORTSETZUNG)

ZU LIEBE GEHÖREN
RESPEKT, TOLERANZ,
EINFÜHLUNG, HÖFLICHKEIT,
FREUNDLICHKEIT

kauf im Supermarkt, hat größere Chancen die emotionale Verbindung zu stärken und ein Plus auf dem Gefühlskonto zu verzeichnen. In einer der anschließenden Übungen wird empfohlen, sich dem Partner auch dann einmal zuzuwenden, wenn dieser gerade schwierig und abweisend ist.

4. Beim vierten Geheimnis sind – laut Gottman – eher die Männer gefordert, denn er fand heraus, dass Ehen, in denen Männer ihre Frauen mit Respekt behandeln, dass sie sich von ihnen beeinflussen lassen, glücklicher verlaufen und besser funktionieren. „Emotional intelligente Männer“ würden grundsätzlich eine Ansicht, die die Partnerin äußert, in Erwägung ziehen, sich ihrer Meinung anschließen und sie in eine Entscheidungsfindung einbeziehen können. Die „Teilung von Macht“ wird so zum Glücksbringer in der Beziehung.

5. Das fünfte Geheimnis heißt: Lösbare Probleme lösen. Die Art und Weise, wie Probleme angesprochen und gelöst werden, spielt eine große Rolle in einer glücklichen Beziehung. Als „sanfter Auftakt“ bezeichnet er den ersten Schritt in ein lösungsorientiertes Konfliktgespräch im Gegensatz zum destruktiven Muster des „groben Auftakt“. In der entsprechenden Übungsreihe werden unter anderem Gesprächsregeln empfohlen, wie z.B. der Ich-Gebrauch, Klagen formulieren statt Verurteilen oder das Erinnern an frühere gelungene Verhaltensweisen im Sinne eines Vorschlags für die Zukunft. Das folgende Zitat verdeutlicht den Unterschied zwischen beiden Gesprächseröffnungen.

Grober Auftakt: „Du berührst mich nie.“

Sanfte Alternative: „Ich fand es wunderschön, wie du mich neulich in der Küche geküsst hast. Lass uns das öfter tun.“

Eine weiterer Faktor der zur Konfliktlösung beiträgt, sind die anfangs erwähnten Rettungsversuche. Damit ist das Unterbrechen einer Eskalation bzw. das Umlenken in eine konstruktivere Richtung gemeint. Der Satz: „Lass uns mal eine Pause machen.“, eine humorvolle Bemerkung oder eine überraschende Geste sind Beispiele für solche Streitmuster-Unterbrechungen. Die Initiative für einen Rettungsversuche reicht aber allein nicht aus. Der andere muss ihn auch annehmen, damit es konstruktiver weiter gehen kann. Als weitere Schritte zum besseren Umgang mit Konflikten und Problemen nennt der Autor: Sich selbst und den anderen beruhigen. Kompromisse eingehen. Und zum Schluss: die Fehler des anderen tolerieren.

6. Die Überwindung von Pattsituationen ist das sechste Geheimnis. Mit Pattsituation ist ein Zustand gemeint, indem gegensätzliche Bedürfnisse und Träume zum Dauerkonflikt führen. Bedürfnis steht gegen Bedürfnis, Traum gegen Traum. Beide Seiten haben ihre Berechtigung, und es scheint keine Lösung zu geben. Hier rät der Autor, nicht die Erwartungen herunterzuschrauben, sondern ein „Traum-Detektiv“ zu werden und zu erforschen, warum der andere beispielsweise Ordnung und Vorhersagbarkeit liebt oder im Gegenteil sich keiner aufgezwungenen Ordnung unterwerfen möchte. Die unterschiedlichen Bedürfnisse und Träume vom Lebensstil haben meistens mit Kindheitserfahrungen zu tun. Jemand der z.B. in einem total chaotischen Zuhause aufwuchs wo er sich auf Bezugspersonen nicht verlassen konnte, der wird wahrscheinlich von einem Leben in Ordnung und Berechenbarkeit träumen und schöne Gefühle damit verbinden. Der Partner der im Gegensatz dazu unter strenger, kontrollierender Aufmerksamkeit gelitten hat, wird sich stärker nach Ungezwungenheit und Spontanität sehnen.

Gottman empfiehlt, sich die Träume gegenseitig mitzuteilen und bewertet einen guten Umgang damit so: „Die tiefsten und persönlichsten Hoffnungen und Träume des anderen wahrzunehmen und zu respektieren, ist der Schlüssel zur Bewahrung und Bereicherung Ihrer Ehe.“ Um die Pattsituation zu beenden, rät er, in Verhandlung zu treten. Dazu sollte man Bereiche innerhalb des jeweiligen Traums definieren, die nicht verhandelbar sind und Bereiche, die flexibel gehandhabt werden können. Dann wird ein befristeter Kompromiss ausgearbeitet, wobei grundsätzlich immer von beiden anerkannt werden sollte, dass die Unterschiede bestehen bleiben dürfen.

7. Das siebte Geheimnis lautet: Schaffen Sie einen gemeinsamen Sinn. In diesem Kapitel geht es um spirituelle Aspekte in der Beziehung. Die gemeinsame „Ehekultur“ erkannte Gottman ebenfalls als eine tragende Säule in einer langfristigen Beziehung. Diese Kultur entwickelt sich durch paareigene Rituale der Verbundenheit, durch gemeinsame Erlebnisse oder durch die Rollenverteilung, wozu auch die gegenseitige Ergänzung gehört. Im Verlauf der Zeit entstehen immer mehr ein Wir-Gefühl und eine gemeinsame Geschichte auf die das Paar zurück blicken kann. Besonders gemeinsame Ziele und Wertvorstellungen geben, so der Autor, dem Paar eine Orientierung und Ausrichtung und sind damit wesentlich für die Stabilität der Ehe.

BUCHBESPRECHUNG: „DIE SIEBEN GEHEIMNISSE DER GLÜCKLICHEN EHE“ VON JOHN M. GOTTMAN (FORTSETZUNG)

Auch für dieses Thema werden Übungen angeboten mit denen die Partner Ihre Beziehung unterstützen können.

In einer guten Ehe, so beschließt der Autor das Kapitel, sei es nicht wichtig, sich über alles und jedes zu einigen, sondern so miteinander umzugehen, dass jeder „den vom anderen am meisten geschätzten Glaubensgrundsätzen gegenüber offen bleiben“ könne.

Im letzten Kapitel werden die Wertschätzung und die Dankbarkeit in den Vordergrund gestellt. Der Autor zeigt auf, wie ungeheuer wichtig es für eine glückliche Partnerschaft ist, den anderen zu loben, zu sehen, welche Qualitäten er hat und ihm immer wieder Anerkennung und Bestätigung zu geben.

KOMMENTAR

Insgesamt halte ich das Buch für lesenswert und anregend. Erkenntnisse aus der Ehe- und Beziehungsforschung wechseln ab mit konkreten Übungsanleitungen zur Verbesserung der Partnerschaft und Fragebögen zur Selbstein-

schätzung oder zur Diagnose über den Stand der Beziehung. Teilweise finde ich den praktischen Teil überbetont. Zum Thema „Probleme lösen“ werden beispielsweise Seiten lange Fragebögen, Übungen und Lösungsschemata angeboten, die für mein Empfinden zuviel des Guten sind und von mir überblättert wurden. Wer aber größtenteils an Übungen und Tests zur Unterstützung der eigenen Partnerschaft interessiert ist und diese nutzen kann, der findet in dem Buch viele Möglichkeiten und Anregungen.

Erwartungen an spektakuläre Rezepte oder Anleitungen zu romantischen Inszenierungen, wie der etwas reißerischen Titel des Buches manchem Leser vielleicht versprechen mag, werden hier allerdings enttäuscht. Die eigentliche Überschrift über den Forschungsergebnissen ist eher schlicht und lautet: Das Wesen glücklicher langfristiger Ehen ist Freundschaft. Sie bedarf der Beachtung, der Zuwendung und des stetigen Engagements. Sicherlich lohnend sich mit dieser wissenschaftlich fundierten Erkenntnis näher zu beschäftigen.

Maria Brohl

