

JOHN M. GOTTMAN

Die 7
Geheimnisse
der glücklichen
Ehe

ullstein 

1

Im Ehelabor in Seattle: Die Wahrheit über glückliche Ehen

Es ist ein erstaunlich wolkenfreier Morgen in Seattle, als sich das frisch verheiratete Paar Mark und Janice Gordon an den Frühstückstisch setzt. Vor dem Panoramafenster der Wohnung schneidet sich das Wasser des Montlake tiefblau in die Landschaft ein, die Jogger laufen und die Enten watscheln durch den Park am See. Mark und Janice erfreuen sich an der Aussicht, während sie ihren French Toast essen und sich die Sonntagszeitung teilen. Später wird Mark wahrscheinlich das Fußballspiel im Fernsehen einschalten, während Janice am Telefon mit ihrer Mutter in St. Louis plaudern wird.

Alles in dieser Dachwohnung erscheint normal – bis man die drei Videokameras entdeckt, die an der Wand befestigt sind, die Mikrofone, die wie in einer Talk-Show an Marks und Janice' Kragen befestigt sind, und die Sensoren, die um ihre Brust geschnallt sind. Die wunderschöne Wohnung mit Aussicht gehört nämlich gar nicht Mark und Janice. Es ist ein Labor an der University of Washington in Seattle, wo ich sechzehn Jahre lang die aufwendigste und innovativste Forschungsreihe über Ehe und Scheidung, die es je gab, durchgeführt habe.

Für einen Teil dieser Studien erklärten sich Mark und Janice (ebenso wie 49 andere zufällig ausgewählte Paare) bereit, in unserem künstlichen Apartment, von uns zärtlich das »Ehelabor« genannt, zu übernachten. Wir hatten sie gebeten, sich so natürlich wie möglich zu verhalten, obwohl mein Wissenschaftlerteam sie durch den Einweg-Küchenspiegel beobachte-

te, die Kameras jedes einzelne Wort und jeden Gesichtsausdruck von ihnen aufnahmen, und die Sensoren körperliche Signale wie Stress oder Entspannung ebenso festhielten wie ihre Herzschlagfrequenz. (Um eine gewisse Privatsphäre zu gewährleisten, wurden die Paare ausschließlich von neun bis einundzwanzig Uhr beobachtet und niemals, wenn sie im Bad waren.) Das Apartment ist mit einem ausziehbaren Sofa, einer Küchenzeile, Telefon, Fernsehen, Video und CD-Spieler ausgestattet. Die Paare werden gebeten, ihre Lebensmittel, Zeitungen, Laptops, ihr Strickzeug, ihre Hanteln oder sogar ihre Haustiere mitzubringen – kurz alles, was sie für ein typisches Wochenende brauchen.

Mein Ziel war kein geringeres, als die Wahrheit über die Ehe herauszufinden, um endlich die Fragen beantworten zu können, die uns schon so lange beschäftigen: Warum ist es manchmal so schwer, verheiratet zu sein? Warum funktionieren manche Beziehungen einfach ein Leben lang, während bei anderen der Zeitzähler zu ticken scheint? Und wie kann man verhindern, daß eine Ehe scheitert, oder wie kann man eine retten, die bereits auf der schiefen Ebene ist?

WIE MAN EINE SCHEIDUNG MIT 91PROZENTIGER SICHERHEIT VORHERSAGT

Nach Jahren der Forschung kann ich diese Fragen nun beantworten. Tatsächlich bin ich inzwischen in der Lage, vorherzusagen, ob ein Paar glücklich zusammenleben, oder ob es auseinandergehen wird. Diese Vorhersage kann ich treffen, nachdem ich dem Paar nur fünf Minuten lang in unserem Ehe-labor zugeschaut habe! Im Laufe von drei unterschiedlichen Studien kam ich dabei auf eine Trefferquote von 91 Prozent. Das heißt, daß in 91 Prozent der Fälle, in denen ich vorhergesagt hatte, daß die Ehe eines Paares erfolgreich sein oder scheitern würde, ich im Laufe der Zeit recht behalten habe. Diese Vorhersagen habe ich nicht aus dem Gefühl heraus oder nach

vorgefaßten Prinzipien darüber, wie eine Ehe aussehen sollte, getroffen, sondern aufgrund der Daten, die ich während vieler Jahre der Forschung gesammelt habe.

Zunächst werden Sie versucht sein, meine Forschungsergebnisse als nur eine weitere Theorie in der langen Reihe von neuromodischen Ideen abzutun. Verständlicherweise reagiert man gern zynisch, wenn jemand behauptet, er habe herausgefunden, was eine Ehe wirklich am Leben erhält, und er könne einem zeigen, wie man seine eigene rettet oder mal auf Herz und Nieren prüft. Es gibt viele Menschen, die sich selbst als Experten in Sachen Ehe bezeichnen, und die nur allzugern ihre Meinung dazu äußern, wie andere ihre Beziehung besser gestalten können.

Aber das ist das Schlüsselwort: »Meinung«. Bevor ich bei meinen Studien einen Durchbruch erreicht hatte, war die allgemeine Meinung, daß jeder, der Paaren helfen wollte, einfach irgend etwas tun mußte. Und das war auch das Credo aller qualifizierten, talentierten und erfahrenen Eheberater. Gewöhnlich ist der Versuch eines verantwortungsvollen Therapeuten, Paaren zu helfen, auf seine professionelle Ausbildung sowie auf Erfahrung, Intuition, Familiengeschichte und vielleicht sogar religiöse Überzeugung gegründet. Aber das einzige, worauf er nicht zurückgreifen kann, sind unumstößliche wissenschaftliche Fakten, denn bis heute gab es keine wirklich entscheidenden wissenschaftlichen Daten darüber, warum manche Ehen erfolgreich sind, während andere scheitern.

Trotz aller Aufmerksamkeit, die ich mit meiner Fähigkeit, eine Scheidung vorherzusagen, erlangt habe, sind doch die wichtigsten Ergebnisse, die meine Studien hervorgebracht haben, die Sieben Geheimnisse, die *verhindern*, daß eine Ehe scheitert.

EMOTIONALE INTELLIGENZ IN DER EHE

Was eine Ehe funktionieren läßt, ist erstaunlich einfach. Glückliche verheiratete Paare sind nicht klüger, reicher oder psychologisch gesehen raffinierter als andere. Aber sie haben in ihrem Alltag eine Dynamik entwickelt, die verhindert, daß

die negativen Gedanken und Gefühle (die es bei allen Paaren gibt) die positiven überdecken. Sie führen, wie ich es nenne, eine von emotionaler Intelligenz getragene Ehe.

**Nachdem ich ein Paar nur fünf Minuten beobachtet
und ihm zugehört habe, kann ich sagen,
ob es sich scheiden lassen wird oder nicht.**

In der letzten Zeit hat der Begriff der emotionalen Intelligenz weite Beachtung gefunden als ein wichtiger Aspekt, um den Erfolg eines Kindes in seinem späteren Leben vorherzusagen. Je enger ein Kind mit seinen Gefühlen verbunden ist, und je besser es andere verstehen und mit ihnen auskommen kann, desto sonniger sieht seine Zukunft aus. Dabei spielt es keine Rolle, welchen akademischen IQ es hat. Dasselbe gilt für gute Beziehungen zwischen Eheleuten. Je größer die emotionale Intelligenz eines Paares ist, je besser die Partner einander und ihre Ehe verstehen, ehren und respektieren können, desto wahrscheinlicher ist es, daß sie wirklich bis an ihr Lebensende gemeinsam glücklich sein werden. Und so wie Eltern ihren Kindern emotionale Intelligenz beibringen können, so kann auch ein Paar diese Fähigkeit erlernen. Es klingt zwar simpel, aber so können Eheleute eine Scheidung verhindern.

WARUM SOLLTEN SIE SICH UM IHRE EHE BEMÜHEN?

Was Scheidungen betrifft, so zeichnet die Statistik nach wie vor ein düsteres Bild. Die Wahrscheinlichkeit, daß eine erste Ehe während eines Zeitraums von vierzig Jahren mit einer Scheidung endet, beträgt 67 Prozent. Die Hälfte aller Scheidungen ereignet sich in den ersten sieben Jahren. Einige Studien belegen, daß die Scheidungsrate bei zweiten Ehen um zehn Prozent höher liegt als bei ersten. Die Gefahr, geschieden zu werden, ist immer noch so hoch, daß es für alle Paare – auch solche, die derzeit mit ihrer Beziehung zufrieden sind – sinnvoll ist, sich darum zu bemühen, daß ihre Ehe stark bleibt.

Einer der traurigsten Gründe, warum eine Ehe stirbt, ist, daß keiner der Partner ihren Wert erkennt, ehe es zu spät ist. Erst nachdem die Papiere unterschrieben, die Möbel aufgeteilt und getrennte Wohnungen gemietet sind, begreifen die Ex-Eheleute, welchen Fehler sie machten, als sie einander aufgaben. Eine gute Ehe wird viel zu oft als selbstverständlich hingenommen, anstatt daß man ihr die Nahrung und den Respekt gewährt, den sie verdient und unbedingt braucht. Manche Menschen glauben vielleicht, daß es keine große Sache ist, in einer unglücklichen Ehe geschieden zu werden oder sich zu trennen, möglicherweise finden sie das sogar modern. Aber inzwischen kann man belegen, wie verletzend sich eine Scheidung auf alle Beteiligten auswirkt.

Wir haben Forschern wie Lois Verbrugge und James House, beide von der University of Michigan, die Erkenntnis zu verdanken, daß eine unglückliche Ehe die Gefahr zu erkranken um ungefähr 35 Prozent erhöht und das Leben um etwa vier Jahre verkürzt. Die andere Seite der Medaille: Menschen, die glücklich verheiratet sind, leben länger und gesünder als Geschiedene und auch als Menschen, die in unglücklichen Ehen leben. Die Wissenschaftler wissen sicher, daß diese Unterschiede existieren, jedoch noch nicht genau, warum das so ist.

Ein Teil der Antwort mag einfach sein, daß die Menschen in einer unglücklichen Verbindung chronischer diffuser physiologischer Erregung ausgesetzt sind – sie sind mit anderen Worten physisch und emotional ungewöhnlich gestreßt. Dies setzt Körper und Seele einer zusätzlichen Belastung aus, die sich in einer Reihe physischer Leiden, wie zum Beispiel Bluthochdruck und Herzerkrankungen, aber auch psychologischer Erkrankungen wie Angsterscheinungen, Depression, Selbstmordgedanken, Gewaltvorstellungen, Psychosen, Mordgedanken und Drogenmißbrauch ausdrücken kann.

Es überrascht kaum, daß glücklich verheiratete Paare viel seltener an solchen Krankheiten leiden. Überdies scheinen sie gesundheitsbewußter zu leben als andere. Die Forscher meinen, dies läge daran, daß die Ehepartner einander daran erinnern, sich regelmäßig untersuchen zu lassen, ihre Medizin zu nehmen, gesund zu essen und so fort.

**Menschen, die verheiratet bleiben,
leben vier Jahre länger als Menschen,
die sich scheiden lassen.**

Kürzlich entdeckten wir in meinem Labor spannende Hinweise darauf, daß eine glückliche Ehe vielleicht auch dadurch gesünder macht, daß sie das den Körper vor Krankheiten schützende Immunsystem direkt beeinflußt. Seit ungefähr zehn Jahren weiß man, daß eine Scheidung die Funktionsfähigkeit des Immunsystems mindern kann. Theoretisch könnte diese Schwächung der Fähigkeit, sich gegen fremde Eindringlinge zu wehren, die Menschen anfälliger für Infektionskrankheiten und Krebs machen. Jetzt haben wir herausgefunden, daß möglicherweise auch der Umkehrschluß gezogen werden kann, daß nämlich glücklich Verheiratete diese Entkräftung des Immunsystems nicht nur vermeiden, sondern daß ihr Immunsystem sogar besonders gestärkt wird.

Als wir das Immunsystem der fünfzig Paare, die über Nacht in unserem Ehelabor blieben, testeten, entdeckten wir einen erstaunlichen Unterschied zwischen denen, die sehr mit ihrer Ehe zufrieden waren, und denen, deren emotionale Verbindung zueinander eher neutral war, und wiederum denen, die unglücklich waren. Wir untersuchten Blutproben von jedem Teilnehmer, um die Anzahl der weißen Blutkörperchen, der wichtigsten Verteidigungswaffe des Immunsystems, festzustellen. Insgesamt zeigten die Körper der glücklich verheirateten Männer und Frauen eine größere Bereitschaft, diese Helferzellen zu bilden als die anderen Teilnehmer.

Darüber hinaus haben wir die Effektivität einer anderen Verteidigungswaffe des Immunsystems, der Killerzellen, getestet. Diese vernichten Blutzellen, die beschädigt oder verändert wurden (wie infizierte Zellen oder Krebszellen), und verhindern so das Wachstum von Tumorzellen. Und wieder hatten die Teilnehmer unserer Studie, die mit ihrer Ehe zufrieden waren, die effektiveren Killerzellen als die anderen.

Es werden noch mehr Studien nötig sein, bis die Wissenschaftler definitiv erklären können, warum die Stärkung des Immunsystems einer der Mechanismen ist, durch die eine gute

Ehe Gesundheit und Lebensdauer beeinflussen kann. Ich stelle mir oft vor, daß Fitneßfans, die nur zehn Prozent ihrer wöchentlichen Trainingszeit – sagen wir, zwanzig Minuten am Tag – darauf verwenden, an ihrer Ehe anstatt an ihrem Körper zu arbeiten, dreimal mehr Gesundheit ernten würden, als wenn sie einen Langlauf unternehmen!

Wenn eine Ehe in die Krise gerät, dann sind die Eheleute nicht die einzigen, die leiden – auch Kinder sind betroffen. In einer Studie, die ich mit 63 Vorschulkindern durchführte, zeigten die Kinder aus Familien, in denen zwischen den Eheleuten Feindseligkeit herrschte, verglichen mit anderen Kindern chronisch erhöhte Werte an Streßhormonen. Wir wissen nicht, welche Folgen dieser Streß auf lange Sicht für ihre Gesundheit haben wird. Doch wissen wir, daß sich die biologische Diagnose von extremem Streß in ihrem Verhalten ausdrückt. Wir begleiteten sie bis zum Alter von fünfzehn Jahren und fanden heraus, daß diese Kinder verglichen mit Gleichaltrigen viel häufiger die Schule schwänzten, an Depressionen litten, von ihren Mitschülern abgewiesen wurden, Verhaltensstörungen (vor allem Aggression) an den Tag legten, in der Schule schlecht mitarbeiteten oder dort sogar scheiterten.

Diese Feststellung führt vor allem zu einem Schluß, nämlich, daß es nicht klug ist, um der Kinder willen in einer schlechten Ehe zu bleiben. Es wirkt sich vielmehr schädlich aus, Kinder in einer Familie aufwachsen zu lassen, die von der Feindseligkeit zwischen den Eltern geprägt ist. Eine friedliche Scheidung ist besser als eine Ehe im Kriegszustand. Unglücklicherweise verlaufen Scheidungen aber nur selten friedlich, und die Feindseligkeit zwischen den Eltern lebt gewöhnlich nach der Trennung fort. Aus diesem Grunde ergeht es Scheidungskindern oft ebenso schlecht wie solchen, die in einer unglücklichen Ehe zwischen die Fronten geraten.

MODERNE FORSCHUNG, REVOLUTIONÄRE ERGEBNISSE

Wenn es darum geht, eine Ehe zu retten, ist für alle Beteiligten der Einsatz hoch. Nun gibt es aber ungeachtet der dokumentierten Bedeutung glücklicher Ehen erst schockierend wenig solide Forschung darüber, wie man Ehen stabil erhält. Als ich im Jahre 1972 begann, über die Ehe zu forschen, hätte man die profunden wissenschaftlichen Daten zum Thema Ehe wahrscheinlich an einer Hand abzählen können. Mit profunden meine ich Daten, die mit wissenschaftlichen Methoden, die den in der Medizin angewandten Standards entsprechen, erhoben werden. Zum Beispiel arbeiteten damals viele Studien damit, daß sie einfach Ehemänner und Ehefrauen Fragebögen ausfüllen ließen. Dieser Ansatz wird die Self-Report-Methode genannt, und obwohl diese Methode ihre Vorteile hat, ist sie letztendlich doch sehr beschränkt. Wie soll man sicher sein, ob eine Frau glücklich ist, nur weil sie das betreffende Kästchen auf irgendeinem Fragebogen ankreuzt? So rangieren zum Beispiel Frauen aus Ehen, in denen körperlicher Mißbrauch vorkommt, bei der Frage nach dem Glück gewöhnlich ganz oben. Erst wenn die Frau sich sicher fühlt und direkt befragt wird, offenbart sie ihre Verzweiflung.

Um diesem Mangel an wissenschaftlichen Untersuchungen zu begegnen, haben meine Kollegen und ich die traditionellen Wege zur Erforschung der Ehe um viele innovative und tiefergehende Methoden erweitert. Heute begleiten wir 700 Paare in sieben verschiedenen Studien. Dabei haben wir nicht nur frisch verheiratete Ehepartner beobachtet, sondern auch solche, die schon lange verheiratet sind und erst im Alter von vierzig oder sechzig Jahren an der Studie teilnahmen. Darüber hinaus haben wir Paare begleitet, die gerade Kinder bekamen, und sie im Zusammenleben mit ihren Babys, Vorschulkindern oder Teenagern beobachtet.

Als einen Teil dieser Untersuchungen habe ich Paare über die Vergangenheit ihrer Ehe befragt, über ihre Vorstellungen von Ehe und wie sie die Ehe ihrer Eltern sehen. Ich habe sie mit der Videokamera gefilmt, wenn sie einander fragten, wie ihr Tag

gewesen war, wenn sie neuralgische Punkte in ihrer Ehe diskutierten und wenn sie sich über erfreuliche Themen unterhielten. Um physiologisch gesehen Aufschluß darüber zu erhalten, wie gestreßt oder entspannt sie sich fühlten, habe ich in jedem Moment Herzschlagfrequenz, Schweißbildung, Blutdruck und Immunabwehr gemessen. In allen Studien spiele ich den Paaren die Bänder wieder vor und bitte sie, zu erklären, was sie dachten oder fühlten, als zum Beispiel während einer ehelichen Diskussion ihre Herzschlagfrequenz oder ihr Blutdruck plötzlich anstieg. Und ich habe die Partner weiterhin begleitet und sie wenigstens einmal im Jahr getroffen, um zu sehen, wie sich ihre Beziehung entwickelte.

Bisher sind meine Kollegen und ich die einzigen, die eine derart umfassende Beobachtung und Analyse von Ehepaaren durchgeführt haben. Unsere Daten eröffnen einen ersten wirklichen Blick auf die inneren Funktionen, die Anatomie der Ehe. Die Ergebnisse dieser Studien sind es, und keineswegs meine persönlichen Ansichten, die die Basis für meine *Sieben Geheimnisse der glücklichen Ehe* bilden. Diese Sieben Geheimnisse sind ihrerseits die Eckpfeiler einer bemerkenswert wirkungsvollen Kurzzeittherapie für Paare, die ich zusammen mit meiner Frau, der klinischen Psychologin Dr. Julie Gottman entwickelt habe. Diese Therapie und eine Reihe von kleinen, kurzen Workshops, die denselben Prinzipien folgen, richten sich an Paare, die das Gefühl haben, ihre Ehe sei in Schwierigkeiten, oder die einfach sicherstellen wollen, daß ihre Beziehung stabil bleibt.

Unser Ansatz unterscheidet sich sehr stark von dem, der üblicherweise von den meisten Ehetherapeuten angeboten wird. Das liegt daran, daß ich, je mehr meine Studien die wahre Geschichte der Ehe zu erhellen begannen, von ein paar langgehegten Vorstellungen über Ehe und Scheidung Abschied nehmen mußte.

WARUM DIE MEISTEN EHETHERAPIEN SCHEITERN

Wenn Sie in Ihrer Beziehung Schwierigkeiten haben oder hatten, dann haben Sie wahrscheinlich viele Ratschläge erhalten. Manchmal hat man den Eindruck, als glaube jeder, der seit langem verheiratet ist oder wenigstens jemanden kennt, der seit langem verheiratet ist, den Schlüssel zur garantiert ewigen Liebe in der Hand zu halten. Aber die meisten dieser Ratschläge, werden sie nun von einem Psychologen im Fernsehen oder von einer lebensklugen Kosmetikerin im nahen Friseurgeschäft vorgetragen, sind falsch. Viele dieser Theorien, sogar solche, die anfänglich von begabten Therapeuten unterstützt wurden, sind seit langem widerlegt oder verdienen es, widerlegt zu werden. Nur sind sie leider so fest in der allgemeinen Gesellschaftskultur verankert, daß man gar nicht erfährt, daß sie nicht mehr gelten.

Der größte Mythos von allen ist vielleicht, daß Kommunikation – genauer gesagt, das Erlernen einer Konfliktbewältigung – der goldene Weg zu Liebe und einer lang währenden glücklichen Ehe sei. Ganz gleich, welcher theoretischen Schule ein Ehetherapeut anhängt, ob man sich für eine Kurz- oder Langzeittherapie oder die dreiminütige Diagnose eines Radiopsychologen entscheidet – die Botschaft, die man erhält, ist meist dieselbe: Lernen Sie, besser zu kommunizieren. Es ist leicht zu verstehen, warum dieser Ansatz so populär ist. Wenn ein Paar sich in einem Konflikt wiederfindet (ganz gleich, ob der nun als ein kurzer Meinungs austausch, ein laut schreiend geführter Kampf oder als bedrückendes Schweigen auftritt), dann versuchen beide, die Auseinandersetzung zu gewinnen. Sie konzentrieren sich auf ihre verletzten Gefühle und wollen dem anderen zeigen, daß sie recht haben, während er im Unrecht ist, oder sie wollen ihm die kalte Schulter zeigen. Dabei können die Kommunikationswege zwischen den beiden erstarren oder ganz zusammenbrechen. Dann erscheint es sinnvoll, die Partner dazu zu bewegen, ruhig und liebevoll dem anderen zuzuhören, wenn er seine Perspektive beschreibt, um sie auf diesem Weg anzuleiten, Kompromißlösungen zu suchen und ihr eheliches Gleichgewicht wiederzufinden.