

John M. Gottman
Julie Schwartz Gottman
mit Doug Abrams & Rachel Carlton Abrams

8 Gespräche, die jedes Paar führen sollte

... damit die Liebe
lebendig bleibt



ullstein

ullstein



John M. Gottman und sein Team haben in zahlreichen Studien herausgefunden, dass sich Paare über acht Themen regelmäßig austauschen sollten: über Vertrauen, Konflikte, Sex, Finanzen, Familie, Spaß, inneres Wachstum und Träume. Mit praktischen Ratschlägen, Fragebögen und zahlreichen Fallbeispielen lädt Gottman dazu ein, sich regelmäßig mit der Partnerin oder dem Partner zu einem »Gespräch« zu verabreden, um so für eine glückliche und langlebige Beziehung zu sorgen.

DR. JOHN MORCHEDAI GOTTMAN ist Psychologe und emeritierter Professor für Psychologie an der University of Washington. Er wurde vor allem durch seine Arbeit über Ehestabilität und Beziehungsanalyse durch direkte Beobachtung bekannt.

DR. JULIE SCHWARTZ GOTTMAN ist klinische Psychologin und die Mitbegründerin und Leiterin des Gottman Instituts. Sie ist Mitinitiatorin der äußerst beliebten Wochenend-Workshops für Paare »The Art and Science of Love« und hat das nationale klinische Trainingsprogramm der Gottman-Paartherapie in den USA mitentwickelt. Sie ist Autorin und Co-Autorin und lebt mit ihrem Ehemann in Seattle.

Von Dr. John Gottman und Dr. Julie Schwartz Gottman sind in unserem Hause außerdem erschienen:

5 Konflikte, die jedem Paar begegnen, und wie die Liebe daran wachsen kann

Das 7-Tage-Rezept für erfüllte Liebe

Die 7 Geheimnisse der glücklichen Ehe

John M. Gottman
Julie Schwartz Gottman
mit Doug Abrams & Rachel Carlton Abrams

8 Gespräche, die jedes Paar führen sollte ... damit die Liebe lebendig bleibt

Aus dem Amerikanischen von
Christa Broermann

Ullstein

Besuchen Sie uns im Internet:
www.ullstein.de

Wir verpflichten uns zu Nachhaltigkeit



- Papiere aus nachhaltiger Waldwirtschaft und anderen kontrollierten Quellen
- ullstein.de/nachhaltigkeit



Ungekürzte Ausgabe im Ullstein Taschenbuch

1. Auflage August 2024

© für die deutsche Ausgabe Ullstein Buchverlage GmbH,
Berlin 2022/Ullstein Extra

Copyright © 2018 by John M. Gottman, Julie Schwartz Gottman,
Doug Abrams and Rachel Carlton Abrams

Titel der amerikanischen Originalausgabe: EIGHT DATES:
Essential Conversations for A Lifetime Of Love (Published by
arrangement with Workman Publishing Co., Inc, New York, 2019)

Wir behalten uns die Nutzung unserer Inhalte für Text und
Data Mining im Sinne von § 44b UrhG ausdrücklich vor.

Umschlaggestaltung: zero-media.net, München

Satz: LVD GmbH, Berlin

Gesetzt aus der Sabon Next LT Pro

Druck und Bindearbeiten: ScandBook, Litauen

ISBN 978-3-548-06831-2

*Für alle,
die Beziehung für Beziehung daran arbeiten,
mehr Liebe in die Welt zu bringen*

Inhalt

Willkommen zum Gesprächsabend	11
Die Gespräche, auf die es ankommt	13
Ihr Gesprächsabend	33
Die vier Fähigkeiten, die ein intimes Gespräch erfordert	43
Die Kunst des Zuhörens	49
Erstes Gespräch	
Verlass dich auf mich: Vertrauen und Verbindlichkeit	55
Sich aufeinander einlassen	60
Sich voll und ganz darauf einlassen	64
Das eigene Wunderland entdecken	68
Wenn das Vertrauen gebrochen wurde	72
Wertschätzen	74
Zweites Gespräch	
Unterschiede akzeptieren: Mit Konflikten umgehen	93
Mit Konflikten umgehen	98
Ein Wort über Sackgassen	102
Fair streiten und wiedergutmachen	109

Drittes Gespräch

Kommen wir zur Sache: Sex und Intimität	119
Ihre Normalität finden	127
Sex nach der Elternschaft	130
Über Sex reden	132
Sex anbahnen	134
Die Leidenschaft erhalten	138

Viertes Gespräch

Die Kosten der Liebe: Arbeit und Geld	147
Hart arbeiten fürs Geld	153
Die Last teilen	157
Zeit ist Geld	161
Der Umgang mit Zeit	164
Der wahre Wert des Geldes	166
Wie viel ist genug?	169

Fünftes Gespräch

Raum zum Wachsen: Familie	181
Vermeiden Sie das Zufriedenheitstief	187
Schlaf und Sex	192

Sechstes Gespräch

Spiel mit mir: Spaß und Abenteuer	197
Lachen ist die beste Medizin	201
Basislager	204
Eine gemeinsame Basis finden	207
Höllische Flitterwochen	209
Das Christie-Brinkley-Phänomen	211
Gemeinsame Abenteuer	213

Siebtes Gespräch

Etwas, woran man glauben kann: Wachstum und Spiritualität	227
Gemeinsam einen Sinn schaffen	232
Wachsen und sich verändern	235

Achtes Gespräch

Ein Leben lang Liebe: Träume	247
Sich abwechseln	252
Werden Sie ein Dream-Team	255
Schluss	265
Gehen Sie liebevoll miteinander um	267

Anhang	271
Weitere offene Fragen	273
Dank	279
Anmerkungen	283

Willkommen zum
Gesprächsabend

Die Gespräche, auf die es ankommt

Jede große Liebesgeschichte ist ein immerwährendes Gespräch. Von den ersten tastenden Fragen an, die wir stellen, wenn wir einander kennenlernen, über die nervenaufreibenden Diskussionen über Vertrauen und Verbindlichkeit bis zur tiefsten Erforschung unserer Liebe, unseres Schmerzes und unserer Träume entscheidet die Qualität unserer Fragen und unserer Antworten darüber, ob wir im Lauf der Jahre gemeinsam weiter lernen und wachsen können. Und wenn Konflikte entstehen – was unvermeidlich ist, wenn wir zwei Leben miteinander verknüpfen –, ermöglicht uns unsere Bereitschaft, neugierig zu sein, statt recht haben zu wollen, uns in Augenblicken der Uneinigkeit einander zu- statt voneinander abzuwenden. Ob Sie und Ihr Partner oder Ihre Partnerin gesprächig oder schweigsam sind: Die Worte, die Sie wechseln, und das Mienenspiel und die Gesten, die diese Worte begleiten, werden Ihre Beziehung definieren und bestimmen. Eine echte Liebesgeschichte ist kein Märchen. Sie bringt Verletzlichkeit und Mühe mit sich. Die Belohnung dafür ist, dass Sie Ihren Partner oder Ihre Partnerin am 50. Hochzeitstag mehr lieben als am Tag Ihrer Vermählung. Sie können für immer ein Liebespaar bleiben.

Es mag so aussehen, als sei der Erfolg oder das Scheitern einer Ehe oder Langzeitbeziehung so ungewiss wie ein Münzwurf. In den Vereinigten Staaten enden laut Statistik mehr als die Hälfte aller Ehen mit einer Scheidung. In Portugal liegt die Rate bei 70 Prozent. Bei einer Zweitehe steigt in den USA die Scheidungsrate auf 65 Pro-

zent und bei einer dritten Ehe sogar auf 75 Prozent. Das sind schlechte Aussichten. Dabei sind hier nur diejenigen erfasst, die einen offiziellen Schlussstrich ziehen. Wie viele Paare gibt es außerdem noch, die trotz stiller Verzweiflung, Unzufriedenheit und Langeweile zusammenbleiben? Bevor Sie jetzt vor Bestürzung die Hände über dem Kopf zusammenschlagen, sollten Sie wissen, dass es auch Hoffnung gibt. Denn obwohl die Erwartungen an Ehe und Partnerschaft noch nie so hoch waren wie heute und die Herausforderungen nie größer, ist es nicht wie bei einem Münzwurf. Es geht nicht um Zufall. Es geht um eine Entscheidung.

Wir wissen, was Paare tun können, um ihre Chancen zu verbessern. Seit 40 Jahren wird im Gottman Love Lab untersucht, wie man in der Liebe gewinnen kann. In unserem Labor in Seattle haben wir synchronisierte Daten aus Beobachtung, eigenen Angaben und physiologischen Parametern gewonnen und diese mithilfe moderner mathematischer Methoden analysiert. Nachdem wir Tausende von Paaren beobachtet haben, kennen wir jetzt die Bereiche im Leben eines Paares, die die meisten Zwistigkeiten verursachen. Wir können Ihnen mit großer Sicherheit sagen, was die Meister der Beziehungskunst von jenen unterscheidet, deren Beziehungen in Katastrophen enden. Und wir können Sie durch die acht grundlegenden Gespräche führen, die Ihnen die besten Chancen eröffnen, Ihre ganz persönliche Version von »... und sie lebten glücklich zusammen bis ans Ende ihrer Tage« zu erschaffen.

Erfolgreiche Langzeitbeziehungen entstehen durch unscheinbare Worte, Gesten und Handlungen. Eine lebenslange Liebe wird an jedem einzelnen gemeinsamen Tag erzeugt. Das Kennenlernen Ihres Partners oder Ihrer Partnerin ist nicht an dem Tag abgeschlossen, an dem Sie den geliehenen Umzugswagen zurückgeben, sich den Platz im Kleider- und Wäscheschrank teilen oder sagen: »Ja, ich will.« Es hört nie auf. Sie können ein ganzes Leben lang neugierig

auf die Innenwelt Ihres Partners oder Ihrer Partnerin sein und den Mut aufbringen, Ihre eigene Innenwelt offenzulegen, und werden doch niemals alles entdeckt haben, was es übereinander zu wissen gibt. Es ist aufregend. Es ist ein gewaltiges Unterfangen. Und es ist eines der größten Abenteuer, an das Sie sich im Leben heranwagen können. Sie können uns vertrauen, wir wissen Bescheid. Wir sind schon lange verheiratet; John und Julie über 30 Jahre, Doug und Rachel über 25 Jahre, und wir entdecken immer noch Neues aneinander, überraschen einander noch und lieben uns mehr denn je. Das heißt nicht,

dass unsere Beziehungen vollkommen sind. Manchmal streiten wir uns. Manchmal sind wir ruppig oder unsensibel. Liebe verlangt nicht Vollkommenheit als Preis, sondern Übung. Wir üben uns darin, unsere Liebe vielfältig auszudrücken und die des jeweils anderen anzunehmen. Liebe ist eher ein Tun als ein Gefühl. Sie erfordert Intention und Aufmerksamkeit, eine Praxis, die wir *attunement* nennen: sich auf den anderen einstellen, einstimmen, auf seine Wellenlänge gehen.

Und das große Geheimnis, eine dauerhafte Liebe entstehen zu lassen, die mit der Zeit immer weiterwächst, ist einfach. Machen Sie es zu einer nicht verhandelbaren Priorität, einander Zeit mit ungeteilter Zuwendung zu schenken, und behalten Sie stets die Neugier auf Ihren Partner oder Ihre Partnerin bei. Glauben Sie nicht, Sie wüssten, wer der oder die andere heute ist, weil Sie gestern Nacht mit ihm oder ihr geschlafen haben. Kurz gesagt: Hören Sie nie auf, Fragen zu stellen. Aber stellen Sie die richtigen Fragen.

Wir reden hier nicht von Ja-Nein-Fragen. Die Fragen, die wir meinen, nennt man »offene Fragen«. Sie sind eine Einladung, nicht nur

**MACHEN SIE ES ZU EINER NICHT
VERHANDELBAREN PRIORITÄT, EINAN-
DER ZEIT MIT UNGETEILTER ZUWEN-
DUNG ZU SCHENKEN, UND BEHALTEN SIE
STETS DIE NEUGIER AUF IHREN PARTNER
ODER IHRE PARTNERIN BEI.**

mit ein oder zwei Worten zu antworten. Mit ihnen können Sie intime Gespräche herbeiführen, die Ihrem Partner oder Ihrer Partnerin erlauben, Ihnen das zu sagen, was er oder sie wirklich auf dem Herzen und im Sinn hat. Diese Gespräche werden Ihnen ermöglichen, zu verstehen, warum Ihr Partner oder Ihre Partnerin glaubt, was er oder sie glaubt, tut, was er oder sie tut, und ist, was er oder sie ist. Offene Fragen führen zu Gesprächen, bei denen Sie sich verlieben oder die Ihnen zu dem Entschluss verhelfen, sich langfristig festzulegen, oder die die Liebe zu dem Menschen lebendig halten, den Sie sich für ein gemeinsames Leben ausgesucht haben. Dieses Buch wird Ihnen zeigen, wie Sie zu den Gesprächen kommen, die zu Intimität, Achtsamkeit und einem tiefen und umfassenden Verständnis füreinander führen – in welcher Hinsicht Sie gleich sind und in welcher verschieden. Und das wird Sie zu einem Meister, einer Meisterin der Beziehungskunst machen, statt zu einer Katastrophe zu führen. Wir haben die Gespräche so konzipiert, dass sie die acht Themen abdecken, auf die es in Beziehungen am meisten ankommt – Vertrauen und Verlässlichkeit, Konflikte, Sexualität, Geld, Familie, Spaß und Abenteuer, Wachstum und Spiritualität und Träume. Wir haben sie so strukturiert, dass Sie sich zu acht Gesprächen darüber treffen können, und wir bieten Ihnen Schritt für Schritt Übungen und offene Fragen an, die Sie einander bei jedem dieser Gespräche stellen können.

Diese Gespräche sind eine Mustervorlage, und wir möchten, dass Sie sich zu allen acht von ihnen treffen, aber wir wünschen uns auch, dass solche Verabredungen für Sie etwas werden, das niemals endet. Wir möchten, dass Sie sich auch noch mit 95 Jahren zu Gesprächen verabreden – selbst wenn es nur im Wohnzimmer ist. Wir wünschen uns, dass Sie niemals aufhören, Ihren Partner oder Ihre Partnerin und Ihre Beziehung zueinander, Ihre Überzeugungen und Ihre Ängste, Ihre Hoffnungen und Zukunftsträume zu ergründen.

Wir möchten nicht, dass Sie jemals aufhören, miteinander zu sprechen, zu lernen und zu wachsen.

Jahrzehntelange Forschung hat gezeigt, dass gelungene Beziehungen auf Respekt, Empathie und einem tiefen Verständnis für einander beruhen. Beziehungen ohne Gespräche haben keinen Bestand, das trifft selbst auf den starken, schweigsamen Typ Mensch zu. Dieses Buch wird Ihnen dabei behilflich sein, Ihre eigene Liebesgeschichte zu gestalten, indem es Ihnen den Rahmen für die acht Gespräche vorgibt, die Sie und Ihr Partner oder Ihre Partnerin führen sollten, ehe Sie sich verbindlich für einander entscheiden, oder auch, nachdem Sie sich für einander entschieden haben, und außerdem immer wieder im Lauf der Jahre, sobald es Zeit ist, Ihre Entscheidung zu erneuern. Das könnte etwa sein, wenn Sie ein Baby bekommen, wenn einer von Ihnen den Arbeitsplatz verliert, wenn es gesundheitliche Probleme gibt oder die Beziehung begonnen hat, schal zu werden. Denn eines ist sicher: Glücklich zusammenleben bis ans Ende Ihrer Tage heißt nicht, dass es keine Herausforderungen oder Konflikte geben wird. Sie können nicht in einer Beziehung leben und keine Konflikte haben. Nicht, wenn Sie es richtig machen. Im Leben kommt es immer wieder zu Stress, Belastungen und Krisen, und wie Sie das gemeinsam meistern, kann letzten Endes über Erfolg oder Scheitern Ihrer Beziehung entscheiden (was wir in dem Gespräch über Konflikte genauer besprechen werden). Glücklich zusammenleben bis ans Ende Ihrer Tage heißt einfach, dass beide Partner so wahrgenommen, geschätzt und akzeptiert werden, wie sie sind und wie sie sich gerade entwickeln. Das Ziel ist, Ihren Partner oder Ihre Partnerin mit jedem gemeinsam verbrachten Jahr mehr lieben zu können.

Es ist nie zu früh oder zu spät

Wir haben dieses Buch geschrieben, weil nur sehr wenige Paare eine Anleitung dafür bekommen, wie sie eine dauerhafte und liebevolle Beziehung entwickeln können. Wir haben uns kennengelernt und angefreundet, als wir zu einem Thinktank für Beziehungslernen eingeladen wurden – einem Zusammenschluss von Experten aus den Bereichen Naturwissenschaft, Psychologie und Sexualität. Es ist klar, dass die meisten Paare keinerlei Hilfestellung oder Schulung zum Thema Beziehung bekommen, und oft genug lernen sie auch nicht, miteinander zu kommunizieren, bis sie eine Therapie beginnen, und dann ist es meist schon zu spät. Ursprünglich hatten wir gedacht, das Buch solle für Paare sein, die noch am Anfang ihres Weges in eine feste Beziehung stehen, aber als wir uns auf die Suche nach Freiwilligen machten – nach Paaren, die bereit waren, diese acht Verabredungen und Gespräche zu testen –, waren wir überrascht, dass Leute in jeglichem Stadium ihrer Beziehung dabei mitmachen wollten. Paare, die noch überlegten, ob sie sich fest binden sollten, solche, die gerade zusammengezogen waren, Paare, die frisch verlobt oder verheiratet waren – alle waren sehr angetan von diesen Gesprächen. Aber dasselbe galt auch für Paare, die schon viele Jahre verheiratet waren und eine bereits gute Beziehung vertiefen oder auch eine, die schon etwas von ihrem Glanz eingebüßt hatte, wieder auffrischen wollten. Das Leben verlangt allen Beziehungen eine ganze Menge ab, denn Beruf, Kinder und Krisen können uns voneinander entfremden. Die Ideen, die hinter diesen acht Gesprächen stehen, und die Selbstverpflichtung auf »tiefes Zuhören« (*deep listening*) helfen uns, wieder zusammenzukommen.

Wenn Ihre Beziehung noch neu ist und Sie sich fragen, ob die Person, mit der Sie sich immer wieder treffen, »der oder die Richtige« ist, raten wir Ihnen, sich jetzt die Zeit dafür zu nehmen, über

die Themen zu sprechen, die letzten Endes über Ihr späteres Glück (oder Unglück) entscheiden. Wenn die Gespräche Ihnen zu der Erkenntnis verhelfen, dass Sie nicht füreinander geschaffen sind, dann ersparen Sie sich jahrelanges Herzeleid. Oder sie können Ihnen dabei helfen, die Unterschiede zwischen Ihnen zu verstehen und spätere Konflikte wegen »ewig gleicher Probleme« und unveränderlicher Differenzen zu verhindern. Und wenn Sie in einer Langzeitbeziehung leben, werden Ihnen diese Verabredungen helfen, die Gespräche zu führen, die Ihre Beziehung stärken und Ihre Konflikte verringern werden. Sie können sogar dazu beitragen, dass Sie sich noch einmal ganz neu kennenlernen und zu den Zeiten zurückfinden, in denen Sie die ganze Nacht aufgeblieben sind, um zu reden, und es gar nicht abwarten konnten, mehr übereinander zu erfahren.

Was die romantische Anziehungskraft angeht, ergab eine jüngst erstellte Studie erneut, dass wir an zwei unabhängigen Individuen nichts messen können, das eine Vorhersage darüber erlaubt, ob sie einander mögen oder sich im romantischen Sinne zueinander hingezogen fühlen werden. In dieser Studie, die die Psychologin Samantha Joel von der University of Utah durchgeführt hat, wurden über 100 Variablen gemessen, wie etwa Selbstwertgefühl, Ziele, Werte, Einsamkeit, Wünsche an einen Partner oder eine Partnerin und so weiter. Dennoch ließ sich nicht vorhersagen, wie sich die beiden nach einer kurzen Verabredung fühlen würden.

Diese Erkenntnis ist nicht neu. Sämtliche Algorithmen dafür, passende Menschen zusammenzubringen, sind so gut wie wertlos. Warum ist das so? Eine mögliche Erklärung liefert die klassische Studie des Schweizers Claus Wedekind mit T-Shirts. Frauen schnup-

DAS ZIEL IST, IHREN PARTNER ODER
IHRE PARTNERIN MIT JEDEM
GEMEINSAM VERBRACHTEN JAHR
MEHR ZU LIEBEN.

perten an T-Shirts, die verschiedene Männer zwei Tage lang getragen hatten, und suchten jeweils dasjenige aus, das für sie am besten roch. Wedekind entdeckte, dass Frauen die T-Shirts von Männern bevorzugten, deren Haupthistokompatibilitätskomplex des Immunsystems sich genetisch am stärksten von ihrem eigenen unterschied. Folglich suchen wir eindeutig nicht nach einem Klon von uns selbst. Vielmehr fühlen wir uns zu vielerlei Menschen hingezogen, die sich sehr stark von uns unterscheiden. In einer Studie, die 2006 an der University of New Mexico mit 48 Paaren durchgeführt wurde, berichteten Frauen mit einem Partner, der sich genetisch stärker von ihnen unterschied, dass sie ein höheres Maß an sexueller Befriedigung erlebten, während die Frauen, die ihrem Partner genetisch ähnlicher waren, mehr Fantasien über andere Männer hatten und auch stärker zu Seitensprüngen tendierten. Daran zeigt sich, dass all die Algorithmen auf Datingportalen kein bisschen besser sind als das willkürliche Zusammenbringen von zwei beliebigen Fremden.

Was ist die Alternative? Die von uns entdeckte Antwort lautet folgendermaßen: Sobald zwei Menschen miteinander interagieren, können wir tatsächlich vorhersagen, ob es dieser Beziehung bescheiden ist, zu klappen, oder ob sie eine Quelle ständigen Unglücks sein wird. Daher können wir Ihnen jetzt eine Reihe von acht geleiteten Gesprächen anbieten, die Sie mit einem potenziellen Partner, einer potenziellen Partnerin führen können, und auf der Grundlage Ihrer Gefühle bei diesen Gesprächen können wir einschätzen, ob diese Beziehung erfüllend sein wird oder nicht und – falls Sie in einer festen Beziehung mit dem betreffenden Menschen stehen – welche Arbeit Sie beide leisten müssen, um Ihre Liebe lebendig zu erhalten. Wie gewohnt, begannen wir erst einmal, Daten zu sammeln. Paare erklärten sich freiwillig bereit, sich zu verabreden, ihre intimsten Gespräche aufzuzeichnen und diese Aufzeichnungen dann auf einer

sicheren Website hochzuladen. Bei den Paaren, deren Geschichten und Gespräche wir in diesem Buch verwenden, haben wir die Angaben verändert, die eine Identifizierung erlauben würden, und sie anonymisiert. Die Gespräche in diesem Buch sind sehr mutig und bringen Verletzlichkeit mit sich, und wir sind den Paaren, die bereit waren, ihre intimsten Diskussionen aufzuzeichnen und uns zugänglich zu machen, dankbar. Die Altersspanne der Beteiligten reichte von 21 bis zu 67 Jahren. 25 Prozent der Paare lernten sich gerade bei Dates näher kennen, 11 Prozent waren in einer festen Bindung, hatten aber nicht vor, zu heiraten, 32 Prozent waren verlobt oder planten eine baldige Heirat, und 32 Prozent waren verheiratet. Wir sammelten Aufzeichnungen von Hunderten von heterosexuellen und gleichgeschlechtlichen Paaren, und wir diskutierten die Daten mit vielen von ihnen in anschließenden Webinar-Sitzungen.

Wir alle möchten eine gesunde und glückliche Beziehung haben, intim und leidenschaftlich, die uns als Individuen ebenso gedeihen lässt wie als Paar und später als Familie mit Kindern. Wir wünschen uns Partnerschaft und Zusammenarbeit – zu wissen, dass dieser andere Mensch bei allem, was das Leben bringt, an unserer Seite sein wird, im Guten wie im Schlechten. Es ist daher nie zu früh oder zu spät, diese Gespräche zu führen. Sie werden Ihr Verständnis für einander vertiefen und auch für die Geschichte und die Kultur, die Sie in Ihre Beziehung mitbringen.

Die Gespräche, durch die wir Sie leiten werden, sind nicht alle leicht. In Liebe verbunden zu bleiben, verlangt ein Maß an Verletzlichkeit, das nicht immer angenehm ist. Manchen Menschen fällt es schwer, über Sex und Intimität zu sprechen. Andere haben Mühe mit Wachstum und Spiritualität. Wieder anderen widerstrebt es, über finanzielle Dinge zu reden. Sie fragen sich vielleicht besorgt: Werden die Gespräche zu Streit führen? Was ist, wenn wir den Standpunkt des jeweils anderen nicht verstehen? Wie sieht es aus, wenn

wir wegen der Unterschiede Zweifel bekommen? All das ist in Ordnung. Wir werden Ihnen beibringen, wie Sie offene Fragen stellen und den Antworten des anderen wirklich zuhören können. Wir geben Ihnen klare Leitlinien an die Hand, wie Sie diese Gespräche kreativ anstatt streitlustig gestalten können.

Paaren, die sich erst vor Kurzem zusammengetan haben, möchten wir sagen, dass es in jeder Beziehung zu Konflikten kommen wird, aber wenn Sie jetzt in der Anfangszeit Konflikten aus dem Weg gehen, wird es später garantiert erheblich mehr Streitigkeiten geben. In der frühen Phase einer Beziehung geht es einerseits um Spaß und Verliebtheit, aber andererseits auch darum, Vertrauen aufzubauen und eine gemeinsame Zukunft anzustreben. Auf diesem Weg rumpelt man unvermeidlich in Schlaglöcher, denn man ist ja damit beschäftigt, zwei ganz verschiedene Leben, zwei unterschiedliche Kindheiten und zwei verschiedene Familiengeschichten miteinander zu vereinbaren. Hören Sie zu und lernen Sie, teilen Sie sich mit und seien Sie einladend. Wenn Ihr Herz und Ihr Geist offen sind, werden Ihre Verabredungen und auch Ihr gemeinsames Leben viel besser laufen. Da wir lange verheiratete Paare sind, wissen wir, wie es ist, vor Schwierigkeiten zu stehen, deren Besprechung schwerfällt, wie es ist, einander nicht zu verstehen oder sogar die Ehe infrage zu stellen. All das ist normal, und wenn Sie diese Gespräche am Anfang mutig in Angriff nehmen, werden Sie eine Ehe oder Beziehung eingehen, die stark und widerstandsfähig ist.

Die Kurzfassung dazu lautet: Unterschiede sind die Norm. Letzten Endes können die Unterschiede zwischen Ihnen die Beziehung bereichern, wenn Sie sie verstehen und akzeptieren können. Denken Sie bei diesen Gesprächen daran, dass die meisten Paare eher unähnlich als ähnlich sind. Das ist in Ordnung. Es geht nicht darum, Ihren idealen Partner oder Ihre ideale Partnerin, Ihre andere Hälfte oder Ihr Alter Ego zu finden. Unsere Partner müssen nicht immer ge-

nauso denken wie wir. Das macht das Leben interessant – es wäre langweilig, wenn Sie mit sich selbst verheiratet wären. Das nennt man nämlich »single sein«.

Natürlich haben viele Paare zentrale Werte gemeinsam, aber es gibt unausweichlich auch Bereiche, in denen sie verschieden sind. Diese Unterschiede finden wir anfangs anziehend, doch wenn wir sie später zu verändern suchen, kann uns das in Beziehungsschwierigkeiten bringen. Verstehen und akzeptieren zu lernen, worin Sie sich unterscheiden, ist entscheidend für eine dauerhafte Verbindung und beständige Liebe.

Zu den großen Geschenken einer Beziehung und Ehe – und es gibt viele – gehört die Fähigkeit, die Welt durch die Augen eines anderen Menschen sehen zu können, sehr persönlich und tiefgründig, so, wie es uns so gut wie nie mit einem anderen Menschen gelingt. Wenn Sie sich dem Geheimnis, das Ihr Partner oder Ihre Partnerin darstellt, mit Neugier nähern, werden Ihre Beziehung und Ihr Leben unermesslich bereichert werden.

Die Wissenschaft der Liebe

Vor etwa 45 Jahren haben John und sein Kollege Robert Levenson an der Indiana University ein kleines Labor eingerichtet (später an der University of Illinois, der University of Washington, am UC Berkeley, und heute gibt es das Gottman Institute im Stadtzentrum von Seattle). An der University of Washington sah Johns Labor wie eine winzige Einzimmerwohnung aus, aber tatsächlich war es eine neuartige Forschungseinrichtung, die dem Ziel diente, die Wahrheit über Ehe und Scheidung herauszufinden. Hier sind die beiden fundamentalen Fragen, die John stellte: Können wir vorhersagen, wer sich scheiden lassen und wer verheiratet bleiben wird, glücklich

oder unglücklich? Und was genau führt dazu, dass Beziehungen gelingen?

Für eine der großen Untersuchungen in diesem Labor zogen 130 frisch verheiratete Paare in diese Wohnung, die danach für alle Zeiten »The Love Lab«, das Liebeslabor, genannt wurde. So konnten sie rund um die Uhr dabei beobachtet werden, wie sie ihren Tag zusammen verbrachten und genau dasselbe taten, was sie auch zu Hause getan hätten – essen, fernsehen, reden, Musik hören, lesen, sauber machen und so weiter. Alles war ganz normal, außer dass an den

ALLES WAR GANZ NORMAL,
AUSSER DASS AN DEN WÄNDEN
DES APARTMENTS DREI KAMERAS
ANGEBRACHT WAREN, DIE JEDOCH
BEWEGUNG AUFZEICHNETEN.

Wänden des Apartments drei Kameras angebracht waren, die jede Bewegung aufzeichneten, und dass beide einen eigens dafür entworfenen Monitor trugen, der die elektrische Aktivität ihres Herzens aufzeichnete.

Außerdem wurde jedes Mal, wenn sie die Toilette aufsuchten, eine Urinprobe entnommen, damit man die Menge der Stresshormone darin ermitteln konnte. John und sein Forschungsteam untersuchten die Körpersprache eines jeden Paars, erfassten seine Vitalfunktionen und kodierten jeden Gesichtsausdruck (auf eine Hundertstelsekunde genau). Am Morgen nach einer Nacht im Liebeslabor nahmen die Mitarbeiter dem Paar Blut ab, um die Hormon- und Immunwerte zu überprüfen.

Ein weiterer zentraler Teil der Forschung in diesem Labor bestand darin, die Paare zu bitten, in einem zweistündigen mündlichen Interview die Geschichte ihrer Beziehung zu erzählen. John fragte die beiden, wie sie sich kennengelernt und wie ihre ersten Eindrücke voneinander ausgesehen hatten. Dann erkundigte er sich, woran sie sich aus der Zeit des Dating noch erinnern konnten, wie ihre Beziehung enger geworden war und was sie in den ersten Phasen ihrer Beziehung gerne zusammen gemacht hatten. Er bat sie,

darüber nachzudenken, wie sich ihre Beziehung im Lauf der Jahre verändert hatte. Auch schwere Zeiten, die sie zusammen durchgestanden hatten, kamen zur Sprache.

Wenn Sie auf die vergangenen Jahre zurückblicken, welche Momente fallen Ihnen dann als die wirklich schweren Zeiten in Ihrer Beziehung ein?

Was hat Ihnen geholfen, zusammenzubleiben?

Wie sind Sie durch diese schwierigen Zeiten durchgekommen?

Welche Vorstellungen haben Sie davon, wie man durch schwierige Zeiten kommt?

Dann bat er die Paare, ihm zu erklären, inwiefern sich ihre heutige Beziehung im Verhältnis zum Anfang verändert hätte, und stellte ihnen weitere Fragen dazu, wie sie sich entschlossen hatten, zusammenzubleiben.

Was hat Sie zu dem Entschluss bewogen, dass Sie von allen Menschen in der Welt genau diesen gerne heiraten möchten (oder sich mit diesem zusammentun möchten)?

War das eine leichte oder eine schwere Entscheidung?

Wie war es, sich zu verlieben?

Er fragte sie auch nach der Hochzeit oder einer Zeremonie anlässlich ihrer Verbindung, ihren Flitterwochen, ihrem ersten gemeinsamen Jahr, den Zeiten, die sie als besonders gut empfunden hatten,

und nach ihrer Vorstellung vom gemeinsamen Spaßhaben. Er und seine Kollegen erforschten auch die Überzeugungen der Paare in Bezug auf Beziehungen. Sie baten sie, an ein Paar in ihrem Bekanntenkreis zu denken, das eine gute Beziehung hatte, und an ein anderes, dessen Beziehung weniger gut war, und fragten, was diese beiden Beziehungen unterschied.

Wie würden Sie Ihre Beziehung im Vergleich zu dem einen und dem anderen Paar sehen?

Worin unterscheiden sich die Beziehungen Ihrer Eltern von Ihrer Beziehung, und worin sind sie ähnlich?

Dann befragte John sie nach der Geschichte ihrer Beziehung – nach bedeutenden Wendepunkten, nach Höhen und Tiefen. Zum Schluss erkundigte er sich, wie viel sie derzeit über die wichtigsten Sorgen, Stressfaktoren, Hoffnungen, Träume und Bestrebungen des jeweils anderen wussten.

Wie bleiben Sie im täglichen Leben in Verbindung?

Was machen Sie regelmäßig, um miteinander im emotionalen Kontakt zu bleiben?

Während dieser gesamten Gespräche registrierte das Forschungsteam den Tonfall beider Personen, dazu ihre Worte, Gesten und positiven sowie negativen Emotionen. Am Ende forderte John jedes Paar auf, ein aktuelles Konfliktthema in der Beziehung zu diskutieren, während er einfach nur zuschaute.

Das war akribische, methodische und sorgfältige Forschungsar-

beit. Das Endergebnis war, dass mit 94-prozentiger Sicherheit vorhergesagt werden konnte, wer verheiratet bleiben und wer sich letzten Endes scheiden lassen würde. (Nach der Veröffentlichung dieser Resultate wurden John und Julie wesentlich seltener zu Abendessen eingeladen.) Bei den Paaren, die verheiratet blieben, konnte John vorhersagen, welche glücklich und welche unglücklich sein würden. John Gottman und Robert Levenson verfolgten das Leben dieser Paare aus dem Liebeslabor über Jahrzehnte und hatten am Ende über 3000 Beziehungen beobachtet, aufgezeichnet und aus ihnen gelernt.

Positiv oder negativ

Nachdem John zehn Jahre lang die Daten aus dem Liebeslabor analysiert hatte, entdeckte er, dass eine ganz bestimmte Gruppe von Variablen darüber entschied, ob eine Ehe gelingen oder scheitern würde: Waren die Paare während des Interviews positiv oder negativ? Es gab nur einen sehr kleinen Graubereich. Entweder betonten sie die guten Zeiten, die sie miteinander erlebt hatten, und spielten die schlechten herunter, oder sie hoben die schlechten Zeiten hervor und redeten die guten klein. Entweder hoben sie die positiven Merkmale ihres Partners oder ihrer Partnerin hervor und minimierten die störenden Eigenschaften, oder sie unterstrichen deren negative Merkmale und redeten die positiven Eigenschaften klein.

Wir haben herausgefunden, dass die Paare, die am wahrscheinlichsten eine glückliche Ehe führen, die folgenden Merkmale und Eigenschaften aufweisen, wenn sie über ihre Beziehung sprechen:

ZUNEIGUNG, ZÄRTLICHKEIT, BEWUNDERUNG: Das Paar drückt entweder verbal oder nonverbal positive Affekte aus (Wärme, Humor,

Zuneigung); beide legen mehr Gewicht auf die positiven Zeiten und machen ihrem Gegenüber Komplimente.

WIRGEFÜHL VERSUS GETRENNTHEIT: Das Paar betont, wie gut es miteinander kommunizieren kann, und unterstreicht seine Einigkeit und Gemeinsamkeiten. Beide benutzen Wörter wie »wir«, »uns« oder »unser« im Gegensatz zu häufigem »ich«, »mir« und »mein«. Die beiden stellen sich nicht als getrennt dar.

AUSFÜHLICHKEIT VERSUS VERHALTENHEIT: Das Paar schildert Erinnerungen an seine gemeinsame Vergangenheit lebhaft und präzise im Gegensatz zu vage, allgemein und ohne sich an Einzelheiten erinnern zu können. Beide sprechen bei der Erinnerung an die Vergangenheit positiv und energiegeladen über ihre Beziehung im Gegensatz zu schwunglos und ohne Begeisterung. Sie geben intime Informationen über sich preis, anstatt unpersönlich und auf der Hut zu bleiben.

DEN KAMPF GLORIFIZIEREN: In einer Beziehung bauen Menschen ein ganzes Leben gemeinsam auf, gespickt mit Werten, Zielen und Sinn. Wenn Paare »den Kampf glorifizieren«, dann drücken sie Stolz darauf aus, dass sie schwierige Zeiten gemeinsam durchgestanden haben, statt der Hoffnungslosigkeit ihrer schweren Zeiten Ausdruck zu geben. Sie unterstreichen ihr Festhalten an der Beziehung, statt infrage zu stellen, ob sie wirklich mit diesem Partner oder dieser Partnerin zusammen sein sollten. Sie sind stolz auf ihre Beziehung, statt sich ihrer zu schämen. Sie sprechen über ihre gemeinsamen Werte, Ziele und Lebenseinstellungen. Sie haben das Gefühl eines gemeinsamen Sinns und Zwecks aufgebaut, selbst in der Art und Weise, wie sie gemeinsam ihr Leben verbringen. Und sie schaffen bewusst Traditionen dafür, sich emotional zu verbinden. Wir nen-

nen sie »Bindungsrituale«. Verabredungen sind ein Beispiel für solche Bindungsrituale.

Wenn ein Paar beim Interview von Anfang an eine negative Haltung zueinander zum Ausdruck bringt, sei es durch Worte, Gesichtsausdruck oder Körpersprache (Zynismus, Sarkasmus, Augenrollen), dann signalisiert das, dass ein negativer Schalter aktiviert wurde, und das prophezeit beinahe unausweichlich, dass es mit einer Beziehung im Lauf der Zeit bergab gehen wird. Wenn das Paar sich von der Beziehung enttäuscht zeigt, sich desillusioniert fühlt und sagt, die Ehe sei nicht das, was es sich vorgestellt hätte, wenn es deprimiert, hoffnungslos und über die Beziehung verbittert ist, dann ist eine Scheidung sehr wahrscheinlich. Allerdings sind negative Ereignisse und bedauerliche Vorfälle in allen Beziehungen unvermeidlich. Der positive Schalter hat ganz entscheidend damit zu tun, wie Paare negative Ereignisse und den Charakter ihres Gegenübers *interpretieren* und ob sie im täglichen Leben das Positive *maximieren* und das Negative *minimieren* (beim Partner oder bei der Partnerin und der Beziehung).

Es läuft darauf hinaus, dass eine insgesamt eher negative Stimmung eine Beziehung sehr schnell untergraben wird. Und jede gelungene Ehe und Beziehung hat als Grundlage eine tiefe, enge Freundschaft – zwischen Partnern, die einander wirklich kennen und in der Tiefe ihres Herzens auf der gleichen Seite stehen, Teil ein und desselben Teams sind. Deshalb sind die Gespräche in diesem Buch so wichtig. Die Worte, die Sie wählen, sind wichtig. Ihre Stimmführung ist wichtig. Selbst Ihr Mienenspiel ist wichtig.

Natürlich machen wir alle manchmal Fehler. Wir kommunizieren schlecht, und wenn das geschieht, müssen wir es wiedergutmachen. Wenn man eine Beziehung ohne Kommunikationspannen erwartet,