

John Gottman, Nan Silver

Die Vermessungen der Liebe

Vertrauen und Betrug in Paarbeziehungen

Aus dem Amerikanischen von Cathrine Hornung

Klett-Cotta, J.G.Cotta'sche Buchhandlung Nachfolger GmbH, gegr. 1659, Stuttgart, 2014, ISBN 978-3-608-94810-3, Zweite Auflage 2014, 381 Seiten, Hardcover gebunden mit Schutzumschlag, Format 20,7 × 13 cm, € 21,95 (D)/ €22,60 (A)/ CHF 29,90

Der Titel „Die Vermessung der Liebe“ erinnert an die bahnbrechenden 1948 bzw. 1953 als Kinsey-Reports veröffentlichten ersten Darstellungen des männlichen und weiblichen Sexualverhaltens in den USA nach dem Zweiten Weltkrieg. Der Zoologe und Sexuallforscher Alfred Charles Kinsey hatte für seine Studien zunächst Interviews mit seinen Studenten ausgewertet, ist für die nicht-repräsentative Zusammenstellung der befragten Personen heftig kritisiert worden und hat dann über 20000 Amerikaner 500 Fragen vorgelegt. John Mordechai Gottman setzt dagegen vor allem auf die direkte Beobachtung von streitenden Paaren und die Auswertung der Videoanalysen dieser in seinem Love Lab an der University of Washington in Seattle aufgezeichneten Streitgespräche. Analysiert werden unter anderen die Blutflussgeschwindigkeit der Streitenden, ihre Herz- und Pulsfrequenz, die Schweißmenge an den Handinnenflächen sowie der Gesichtsausdruck und der Kommunikationsstil der Paare. Auf der Grundlage der Analyse von über 3000 Paarbeziehungen meint Gottmann sagen zu können, dass es für den Bestand der Paarbeziehung vor allem auf die tiefe freundschaftliche Verbundenheit zwischen den Partnern und auf den respektvolle Umgang miteinander im Streitfall ankommt. Unglückliche Paare sind in einem sie absorbierenden Zustand der Negativität gefangen. Sie hängen in eine Art >> Mausefalle der Liebe<< fest, sprechen aneinander vorbei oder versuchen erst gar nicht mehr, miteinander zu kommunizieren. Sie haben etwas verloren, was für Liebende grundlegend ist. Gottmanns Überzeugung nach wird „dieses kostbare >>Etwas<< durch ein heimtückisches Gift zerstört, das die Liebenden unerbittlich ins Unglück treibt... (die) Untreue...“, weshalb ich Untreue als >>heimlichen<< Beziehungskiller bezeichne. Untreue äußert sich nicht nur in Form eines Seitensprung oder einer sexuellen Affäre. Viel häufiger nimmt sie Formen an, welche die Partner gar nicht als Untreue erkennen... Wenn ein Ehemann seine Karriere grundsätzlich über die Beziehung stellt, ist das Untreue. Wenn eine Ehefrau allen Versprechungen zum Trotz die Familiengründung hinauszögert, ist das ebenfalls Untreue. Ausgeprägte Gefühlskälte, Egoismus, Ungerechtigkeit und andere destruktive Verhaltensmuster sind ebenfalls ein Ausdruck von Untreue und können Konsequenzen nach sich ziehen, die genauso zerstörerisch sind wie ein Ehebruch... (Aber) es gibt ein grundlegendes Prinzip, ein Gegenmittel, dass für funktionierende Beziehung sorgt. Dieses Prinzip heißt Vertrauen... Leider denken die meisten..., dass Vertrauen nicht greifbar sei... Dabei ist es heute durchaus möglich, dass Vertrauens- und Treulosigkeitsniveau eines Paares mathematisch zu berechnen und wissenschaftlich zu untersuchen. Dieser neue analytische Ansatz gestattet es mir, die Stärken und Schwachstellen von Paaren zu identifizieren und

Strategien aufzuzeigen, die unglückliche Beziehungen vor der Mausefalle retten und vermeintlich stabile Beziehungen gar nicht erst dorthin gelangen lassen... Dieses neue Verständnis von Vertrauen und Untreue kommt nicht nur Paaren zugute, sondern hat auch tief greifende kulturelle Implikationen. Heutzutage... leben wir permanent am Rande einer katastrophalen Stressreaktion... Ich bin jedoch davon überzeugt, dass es keine bessere Waffe gegen Stress gibt als Vertrauen.

In Beziehungen mit einem hohen Potenzial für Untreue verschwenden Paare Zeit und emotionale Energie... Vertrauen wirkt hingegen stressreduzierend, weil es uns gestattet, selbst mit unvollständigen Informationen gelassen umzugehen... Vorbehaltloses Vertrauen spart...viel Zeit...Mein Ziel ist es, Langzeitbeziehungen besser zu verstehen und Paaren dabei zu helfen, eine glücklichere und gesündere Liebesbeziehung anzusteuern... Wenn Sie gerade eine Trennung hinter sich haben, können Ihnen die Erkenntnisse und Übungen in diesem Buch helfen, besser zu verstehen, was schiefgelaufen ist, und Sie darauf vorbereiten, es mit jemand Neuem zu probieren. Nach einer tiefen Kränkung wieder nach vorne zu blicken ist wichtig... Indem sie... ein besseres Gespür für Täuschung entwickeln, können Sie den Mut, die Kraft und die Weisheit gewinnen, einen vertrauenswürdigen Partner zu finden... Natürlich können Wissenschaftler keinen Zauberspruch für die Liebe künden oder eine Lösung für alle Beziehungsprobleme finden. Was ich Ihnen jedoch anbieten kann, sind Ratschläge, die auf objektiven Daten beruhen...“ (John Gottman). Für den Berliner Philosophen, Single- und Paartherapeuten Christian Thiel sind Gottmans Analysen und seine darauf aufbauenden therapeutischen „Ratschläge“ so treffsicher, dass ihm gelungen ist, „was kein anderer je geschafft hat: Er kann die Haltbarkeit von Beziehungen voraussagen“ (Christian Thiel in der Stuttgarter Zeitung).

Gottman setzt nun auch mit seiner spieltheoretisch begründeten Analyse des Vertrauensniveaus ein und fordert seine Leser auf, den Vertrauensgrad ihrer Beziehungen zu bestimmen. 42 mit „Trifft überhaupt nicht zu“ / „Trifft eher nicht zu“/„ Weder noch“/„Trifft voll zu“ zu bewertende Aussagen wie „Ich fühle mich von meinem Partner/meiner Partnerin behütet“, „Mein Partner/meine Partnerin ist mir treu“ und „Ich habe Angst, dass mein Partner/meine Partnerin fremdgehen könnte“ ergeben in der Auswertung eine bestimmte Anzahl von Punkten. An der Zahl der Punkte lässt sich nach Gottman ablesen, ob die Partner wenig oder großes Vertrauen zueinander haben oder ob ihr Vertrauensniveau im mittleren Bereich angesiedelt ist. Den Paaren, die wenig Vertrauen zueinander haben, empfiehlt er einen weiteren Test, der ihnen zeigen kann, ob ihre Beziehung überhaupt noch eine Chance hat. Die Paare mit mittlerem Vertrauensniveau sollten an ihren Beziehungen arbeiten und es steigern. Die Paare mit großem Vertrauen werden mit hoher Wahrscheinlichkeit auf lange Sicht glücklich sein.

Im zweiten Kapitel skizziert Gottman, dass es Paare mit guten Prognosen in Konflikten und Streitgesprächen mit „geradezu chirurgische Genauigkeit“ schaffen, sich bei Konflikten rechtzeitig in die „freundliche Zone“ zu begeben, in der die Beziehung überleben kann. In die „feindliche Zone“, in die „Mausefalle“ führen u.a. >>Schiebetür-Momente<< wie der Moment, in dem ein Partner den anderen nicht hört, obwohl der ihm signalisiert hatte, dass er ihn nach einer beängstigenden medizinischen Diagnose braucht. Generalisiert

gesprochen läuft die Kommunikation eines Paares in die Leere, wenn es den „vier apokalyptischen Reitern“ Kritik, Verachtung, Rechtfertigung und Mauern zu viel und dem Vertrauen zu wenig Beachtung schenkt. „Die tragische Folge ist, dass das gegenseitige Vertrauen des Paares bröckelt und schließlich stirbt... Wenn sie nicht darin angeleitet werden, wie sie ihre Abstimmung verbessern können, besteht die Gefahr, dass es zu ...zerstörerischen Formen der Untreue kommt“ (John Gottman). Neben dem Seitensprung skizziert Gottman und anderen das mangelnde Commitment als eine Form der Untreue. „Hier lautet die Devise:>> Ich bin für dich da... zumindest solange, bis mir jemand Besseres über den Weg läuft<<“. Weiter u.a. das Lügen, die Respektlosigkeit, die Selbstsucht und Versprechen, die nicht eingehalten werden.

Gegen Untreue in diesem weiten Sinn hilft nach Gottmann nur die Wiederbelebung von Vertrauen. Sie setzt voraus, dass der untreue Partner seine Reue zum Ausdruck bringt und seine Vertrauenswürdigkeit mehrfach unter Beweis gestellt hat. Eine Versöhnung kann nicht stattfinden, wenn der untreue Partner darauf besteht, dass der betrogene Partner eine Mitschuld an der Affäre übernimmt... Die Heilung der Beziehung setzt voraus, dass der untreue Partner dem anderen zuhört,... seinen Schmerz versteht,... ohne Wenn und Aber die Verantwortung für die Affäre übernimmt... (und) die Türe zur Vergebung nicht verschließt“ (John Gottman). Versöhnung setzt das Geständnis voraus, weiter eine Verhaltensänderung, Transparenz, Vertrauenswürdigkeit und ein Verständnis dessen, was schiefgelaufen ist. Schließlich soll herausgefunden werden, warum der Partner in die Beziehung zurückgekehrt ist und ein hoher Preis für zukünftiges Fremdgehen festgelegt werden: „Aufgrund meiner Arbeit mit Paaren bin ich...zu dem Schluss gekommen, dass es besser ist, noch einen negativen Anreiz hinzuzufügen, der den untreuen Partner vom Fremdgehen abhält. Er muss sich darüber im Klaren sein, dass jede weitere Untreue verheerende Folgen haben wird“ (John Gottman). Erst dann kann das Verzeihen anfangen und die Bindung wieder gestärkt werden. Die letzten Kapitel stellen dar, dass und warum durch intimen Sex Verbundenheit geschaffen wird, wann eine Beziehung keine Zukunft mehr hat, wie Vertrauen zu einer lebensrettenden Fähigkeit wird und was wahre Liebe ist. Wahre Liebe ist keineswegs frei von Unzulänglichkeiten und Komplikationen. Sie besteht darin, „die einzigartigen Gaben, Verletzlichkeit und Eigenarten des anderen zu würdigen und zu verstehen... Liebe ist nichts Statisches, sondern etwas, das sich im Laufe der Zeit vertieft... Liebe ist die vollkommenste Erfahrung, die wir machen können... Um das alttestamentarische Buch der Sprüche, Kapitel 31, zu paraphrasieren: Ein guter Partner ist ein Juwel, das weit mehr wert ist als die kostbarsten Edelsteine. Mit einer Liebe, an die Sie glauben können, wird Ihnen in allen Tagen ihres Lebens Gutes und nichts Schlechtes widerfahren“ (John Gottman)

ham, 21.2014