

Der Gott der kleinen Dinge

Der Psychologe John Gottman sagt voraus, ob ein Paar zusammen bleibt oder nicht. Und erzielt damit eine erstaunlich hohe Trefferquote.

Wenn man mit John Gottman essen geht, kann es sein, dass schon bei der Vorspeise das Gespräch verstummt. Gottmans Löffel sinkt auf den Tellerrand, seine Augen schauen versunken in die Ferne und er lauscht, konzentriert und entrückt zugleich das Gespräch am Nachbartisch. Am Tisch nebenan sitzt ein Paar und unterhält sich. Es geht um die Wochenplanung. Um die Ferien der Kinder. Um den Hund.

Am Dessert steht John Gottmans Urteil fest. Er hat genug gehört, um zu wissen, ob das Paar am Nebentisch zusammenbleiben wird oder ob es gleich nach dem Essen zum Scheidungsanwalt fahren könnte, um zu diskutieren, wer das Haus behält, wer das Sorgerecht für die Kinder bekommt und wie hoch die Unterhaltszahlungen sein sollten.

John Gottman ist Forscher Psychologe. Einer von der Sorte, die mit keiner Antwort zufrieden ist. Dem Professor an der Universität von Seattle ist in Jahrzehnten etwas gelungen, was kein anderer je geschafft hat. Er kann die Haltbarkeit von Partnerschaften voraussagen.

Die könnte aus Sicht von Therapeuten länger sein, wenn Mann und Frau einige Dinge beherzigen würden. „Wir huldigen dem Besonderen und missachten das Alltägliche“, sagt Gottman. Das Geheimnis ist seiner Überzeugung nach, sich jeden Tag in vielen kleinen Dingen einander zuzuwenden. Romanik aber, so Gottman, taugt nicht als Beziehungskitt „ Ein Paar, das glücklich miteinander ist, profitiert davon. Ein Paar, das unglücklich ist, hat von dem romantischen Abend im Restaurant oder der romantischen Nacht nicht viel.

Im besten Fall ist es ein Strohhalm.“

John Gottman hat über Jahrzehnte hinweg Paare beobachtet. In seinem Archiv lagern tausende von Videos, auf denen Paare zu sehen sind. Paare, die frühstücken. Paare, die Zeitung lesen. Paare, die sich streiten oder einfach nur scheinbar belanglos reden. Nach Analysen eines 60 minütigen Paargesprächs kann John Gottman mit 95-prozentiger Wahrscheinlichkeit vorhersagen, ob das Paar in 15 Jahren noch verheiratet sein wird. Wenn er ein Paar nur 15 Minuten lang beobachtet, dann liegt seine Erfolgsquote immer noch bei 90 Prozent.

John Gottman drückt seinen Besuchern gerne eine Videokassette in die Hand. Darauf befinden sich 10 Gespräche von Paaren. Die Hälfte der Paare blieben später zusammen, die andere Hälfte haben sich getrennt. Gottman hat das Band Paartherapeuten und Paarberatern vorgespielt, Psychologen und Pfarrern. Das Ergebnis ist ernüchternd: Im Durchschnitt kamen die auf eine Trefferquote von 53,8 Prozent. Genauso gut könnte man eine Münze werfen.

Aber was ist es was John Gottman auf seinen Videobändern erkennt, was anderen nicht auffällt?

John Gottman konzentriert sich auf vier negative Gefühle: Verteidigungshaltung, Blockade, Kritik und Verachtung. Wer mit Verachtung auf das Anderssein des Partners reagiert, schädigt seine Beziehung nachhaltig.

Die Herabsetzung des Partners kommt immer von oben herab. Oft ist sie eine offene oder versteckte Beleidigung. Verachtung wird lange von schwelenden negativen Gedanken genährt. Sarkasmus und Zynismus sind ebenfalls Ausdrucksformen von Verachtung.

Gottman fand heraus, dass man anhand dieser Gefühls sogar vorhersagen kann, wie oft einer der Partner krank wird. Stress in der Partnerschaft hat messbare Auswirkungen auf das Immunsystem. Zufriedene Paare haben mehr weiße Blutkörperchen im Blut. Und sie leben länger.

Christian Thiel Stuttgarter Zeitung April 2007