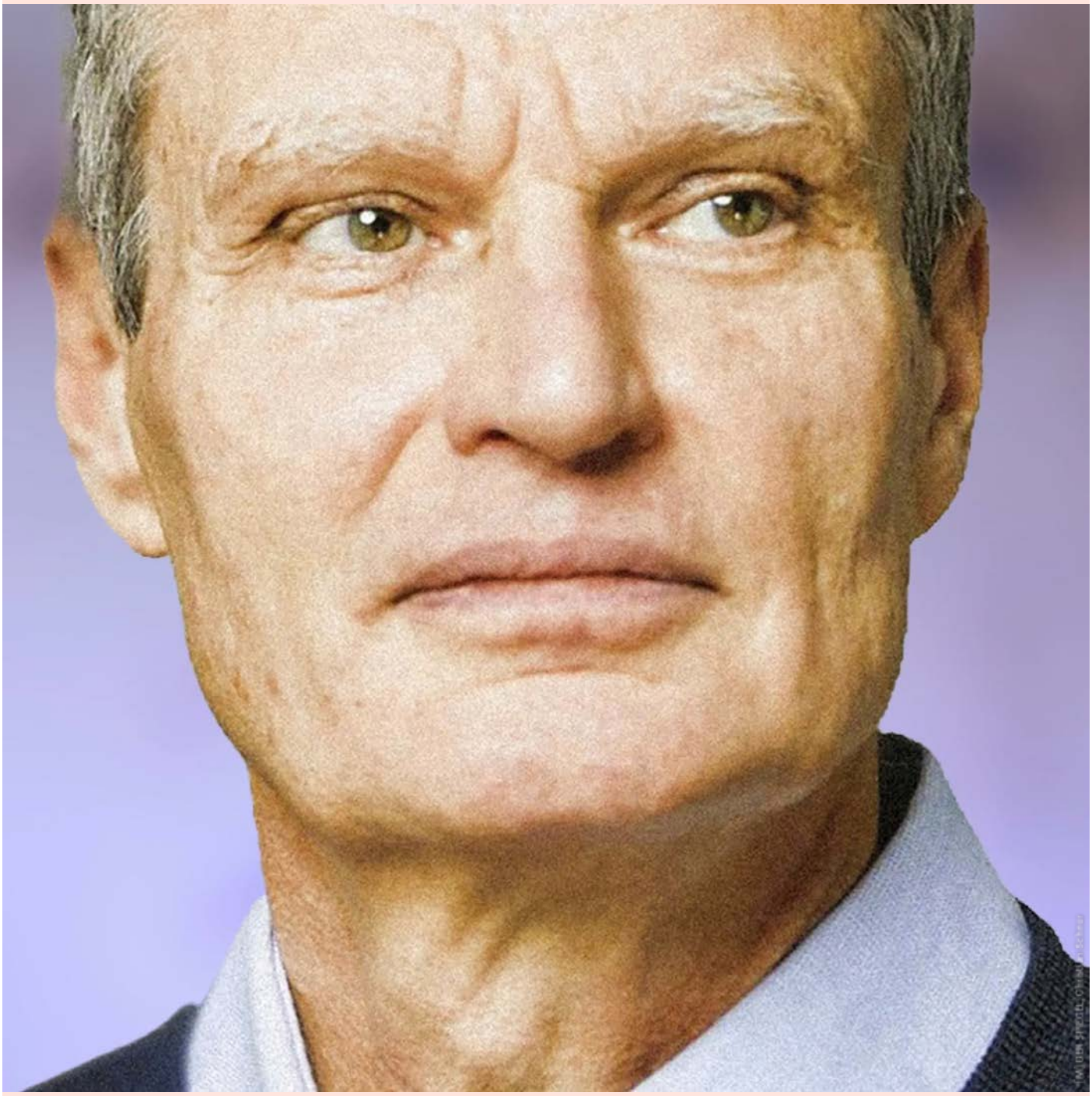
DER SPIEGEL

LOVELETTER

Mehr Glück in Liebe und Beziehung – immer sonntags



Ausgabe Nr. 33

# Guy Bodenmann hat zehn Jahre lang Paare beim Streiten beobachtet. Was können wir von ihm lernen?

Er hat die Wut seziert, zankende Menschen gefilmt, ihr Verhalten analysiert. Der Psychologe Guy Bodenmann teilt seine Erkenntnisse über verletzte Liebe und wie sie heilen kann.

Von **Claudio Rizzello**

*Während unseres Gesprächs zeichnete Guy Bodenmann viele Kurven. Zuhörkurven zum Beispiel oder Unterstützungskurven. Er macht das, um zu erklären, wie Streit funktioniert. Kaum jemand hat sich aus wissenschaftlicher Sicht so viel mit einem Thema beschäftigt, das viele Paare lieber meiden. Er hat den Streit seziert, unzählige Male Sequenzen von Streitenden gesehen und analysiert.*

**Ich habe Guy Bodenmann interviewt**

**Claudio Rizzello** ›

Hat Literaturwissenschaft studiert und wurde dann an der Henri-Nannen-Journalistenschule ausgebildet. Fragt sich manchmal, was er eigentlich über die Liebe weiß – und macht sich nun für den LOVELETTER auf die Suche nach Antworten auf seine und Ihre Fragen.

*Wenn jemand etwas aus dieser Kategorie sage, sinke die Kurve, wird Bodenmann häufiger sagen, wenn jemand so etwas entgegne, steige sie. Er muss sich beim Zuschauen von Streit vorkommen wie ein Regisseur, der mit jedem Wort weiß, wie gleich weiter gestritten wird. Es sei denn, jemand schlüpft überraschend aus der Rolle.*

*Der Professor für Klinische Psychologie mit Schwerpunkt Paare und Familien empfängt in einem Universitätsgebäude in Zürich, das von innen aggressiv grün gestrichen wurde. Vielleicht soll das die Paare anstacheln, denke ich kurz. Büro 5.D.15., Bodenmann serviert Kaffee. Eleganter Anzug, freundlich, offen, er könnte auch Diplomat sein. Er lebt bei Zürich, wird in zwei Jahren emeritiert, hat drei Kinder und ist glücklich verheiratet, liest man. »Liest man das?«, fragt er und lacht. Bei manchen Menschen kann man sich kaum vorstellen, dass sie zu Hause die Contenance verlieren.*

*Für eine Studie hat Bodenmann mit seinem Team über zehn Jahre die Entwicklung von Partnerschaften an einer Stichprobe von 365 deutschsprachigen Paaren aus drei Altersgruppen untersucht. Konflikte im Alltag, Stress. Themen, die wir alle kennen. Die Paare sollten auf einem Fragebogen ankreuzen, wie konfliktreich Finanzen, Freizeitgestaltung, Schwiegereltern, Sexualität sind. Bodenmann und sein Team suchten den spannendsten Widerspruch. Dann baten sie Paare,*

*das Thema zehn Minuten vor laufender Kamera zu diskutieren. So wie sie es zu Hause tun würden.*

*Ein Paar, das an der Studie teilgenommen hat, sagt, sie habe ihre Beziehung verändert, besser gemacht. Sie würden bis heute im Streit daran denken, was sie von Bodenmann gelernt haben: zuhören, ohne im Kopf schon Widerspruch zu formulieren. Nach diesem Interview führt er mich in den Raum, in dem all dies stattfand. Zwei leicht zueinander gedrehte dicke Sessel, dazu drei Pflanzen auf der Fensterbank, ein Tischchen. Gemütlich, wären da nicht die Kameras, die direkt auf die Sessel zielen.*

---

**SPIEGEL:** Herr Bodenmann, Sie laden Paare zu Forschungszwecken ins Labor ein und bitten sie, sich vor laufenden Kameras zu streiten. Klappt das wirklich?

**Bodenmann:** Viele Paare sind zuerst etwas unsicher, aber es dauert weniger als zwei Minuten, bis sie in ihre eingeschliffenen Verhaltensmuster verfallen und so streiten wie üblich. Studien zeigen, dass sie nicht anders können: Werden unglückliche Paare gebeten, konstruktiv zu streiten, schaffen sie es nicht. Ebenso wenig glückliche Paare, destruktiv zu streiten. Beobachtetes Konfliktverhalten ist die Visitenkarte der Konfliktkultur eines Paares.

**SPIEGEL:** Aber im Alltag, wenn sich der Streit natürlich entwickelt, sind Sie nicht dabei.

**Bodenmann:** Hier haben wir das größte Forschungsdefizit. Alltagskommunikation können wir nicht im Labor erforschen. Wie begrüßt man sich morgens beim Aufwachen, wie verabschiedet man sich, wenn man aus dem Haus geht, wie findet der gemeinsame Abend statt, wann kommt es zum Konflikt, wer initiiert ihn, wie verläuft er, wie wird er beendet? Doch auch hier kann man Einblicke sammeln, mit mobilen Aufnahmegeräten und Stirnkameras zum Beispiel. Die Forschungsfragen sind hochinteressant: Worüber reden Paare, wenn sie zusammen sind? Wie viel Zeit streiten sie oder unterstützen sie sich? Wie sind die Verläufe, wer trägt in welcher Weise dazu bei? Allerdings stellt sich hier das Problem der Datenmenge. Früher war es völlig unmöglich, tagelange Aufnahmen auszuwerten. Der berühmte Paarforscher John Gottmann hatte vor über 30 Jahren eine geniale Idee: das Apartment Lab. Er lud Paare ein Wochenende in eine gemütlich eingerichtete Wohnung ein. Alles überwacht und verkabelt. Es hat nie eine Publikation dazu gegeben, viel zu viel Material.

”

**Stress reduziert die gemeinsame Zeit, die Kommunikationsqualität und die emotionale Selbstöffnung.**

**SPIEGEL:** Bedauern Sie es, gerade jetzt aufhören zu müssen, wo durch KI die technischen Möglichkeiten da wären, auch in der Paarforschung große Datensätze zu analysieren?

**Bodenmann:** Es werden sich völlig neue Forschungsperspektiven eröffnen: »From Lab to Life«, aus dem Labor ins Leben der Paare. Wenn ich jünger wäre, wäre es das, was mich am meisten faszinieren würde: Bei Paaren zu Hause beobachten, wie sie miteinander umgehen. Aber es gibt so viele kluge Nachwuchswissenschaftlerinnen und -wissenschaftler, die werden einiges dazu erforschen.

**SPIEGEL:** Sie haben Gottmann als junger Forscher besucht, mit ihm zusammengearbeitet. Wie war die Zeit für Sie?

**Bodenmann:** Eine unglaublich inspirierende Zeit, er stand in den Neunzigerjahren zur Zeit meines Aufenthalts in der Blüte seines Wirkens. Manchmal haben wir bis morgens um drei Uhr über Studienergebnisse diskutiert. Ich hatte mich zuvor vor allem mit Stress beschäftigt und verband nach diesem Aufenthalt die Stress- und Paarforschung. Das war damals innovativ.

**SPIEGEL:** Was hat Sie an dem Thema fasziniert?

**Bodenmann:** Damals war die Lehrmeinung, dass Partnerschaften aufgrund mangelnder oder pathologischer Passung unglücklich verlaufen. Dass Stress von außen Beziehungen erodiert, war eine völlig neue Sicht. Mich interessierte, wie sich paarexterner Stress – kleine alltägliche Stresserlebnisse – auf die Beziehungsqualität und -stabilität auswirkt.

”

**»Von einer Erkenntnis bin ich überzeugt: Partnerschaften haben ein unglaubliches Heilungspotenzial.«**

**SPIEGEL:** Was haben Sie herausgefunden, wie wirkt sich Stress auf Paare aus?

**Bodenmann:** Stress reduziert die gemeinsame Zeit, die Kommunikationsqualität und die emotionale Selbstöffnung, die Kommunikation wird oberflächlicher und lösungsorientierter. Stress lässt schwierige Persönlichkeitsmerkmale wie etwa Egozentrik, Rigidität oder Dominanz markanter hervortreten und erhöht dadurch die emotionale Entfremdung.

**SPIEGEL:** Wegen täglicher Widrigkeiten?

**Bodenmann:** Ja, Alltagsstress erscheint auf den ersten Blick unbedeutend, doch wenn er einen wunden Punkt trifft, spült er enormen Stress hoch. Dieser Stress hallt häufig Stunden, Tage oder Wochen nach. Man bringt diesen Stress nach Hause und kontaminiert die Partnerschaft. Man ist dünnhäutiger, gereizter, sarkastischer oder ist unnahbar und verschlossen. Der Partner oder die Partnerin kann das nicht einordnen, ist verunsichert und, wenn der Zustand andauert, allmählich frustriert und verärgert. Es kommt zu Spannungen und Konflikten.

**SPIEGEL:** Streit als Folge von Stress und nicht von fehlender Passung?

**Bodenmann:** Beides kann Ursache sein. Doch Stress unterschätzt man häufig, erkennt nicht, wie er das Paarklima vergiftet. Unter Stress ist man zudem weniger tolerant und stört sich stärker an einer mangelnden Passung.

**SPIEGEL:** Was raten Sie in diesen verfahrenen Momenten?

**Bodenmann:** Streitet euch! Redet darüber, und erklärt euch: Warum war die Stresssituation so schlimm, was hat sie ausgelöst? Die andere Person sollte zuhören, Raum geben und zu verstehen versuchen. Und nicht vorschnell sagen: Ist ja nicht so schlimm! Stress kann so statt zu Konflikten zu einem tieferen gegenseitigen Verständnis und gemeinsamer Stressbewältigung führen.

***(Sie befinden sich in Ihrer Partnerschaft an einem Punkt, an dem Sie gern Nein sagen würden?** Lesen Sie hier weiter, warum Sie jetzt nicht den Mut verlieren sollten. S+)*

**SPIEGEL:** Und sonst staut sich der Stress an?

**Bodenmann:** Ja, bei beiden. Zum paarexternen Stress summiert sich der paarinterne Stress, und die Partnerschaft gerät definitiv in Schieflage. Besonders bei älteren Paaren begegne ich oft dem Thema Groll. »Nie warst du für mich da, wenn ich dich gebraucht hätte«, sind dann häufige Sätze. Es hat sich negative Energie über Jahre angesammelt. Sobald Verbitterung hinzukommt, wird es therapeutisch schwierig.

Von einer Erkenntnis bin ich dennoch überzeugt: Partnerschaften haben ein unglaubliches Heilungspotenzial.

**SPIEGEL:** Können Sie ein paar Klassiker nennen, weswegen die meisten Paare streiten?

**Bodenmann:** Interessanterweise unterscheiden sich zufriedene und unzufriedene Paare nicht in Bezug auf die Streitthemen, sondern die Art und Weise der Konfliktaustragung. Die Streithemen sind meist dieselben: Finanzen, Haushalt, Kinder, Herkunftsfamilie.

**SPIEGEL:** Nehmen Paare beim Streiten immer dieselben Rollen ein? Etwa: Einer nutzt ausschließlich Kraftausdrücke, der andere weint stumm vor sich hin?

**Bodenmann:** Ja, das hängt mit den eingeschliffenen Mustern zusammen. Man kann sich ganz schwer anders verhalten als gewohnt.

**SPIEGEL:** Wie kann man seine Grenzen beim Streiten deutlich machen?

**Bodenmann:** Indem man sie klar kommuniziert. Hilfreich sind Ich-Botschaften (Wie habe ich die Situation erlebt?), die Mitteilung von Gefühlen (Was löst das bei mir aus?) und der Bezug zu einer konkreten Situation.

**SPIEGEL:** Welche Momente im Verlaufe eines Paarstreits interessieren Sie besonders?

**Bodenmann:** Die Kipppunkte. Das Gespräch nimmt auf einmal eine positive oder negative Wende. Wer trägt dazu bei, wie reagiert die andere Person, wie gelingt es, eine Positivdynamik zu erzeugen, oder wer oder was trägt zur Abwärtsspirale bei?

**SPIEGEL:** Was bringt Streitende an ihre Kipppunkte – an die guten und die schlechten?

**Bodenmann:** Kognitionen und Emotionen. Man realisiert im Gespräch, warum einen etwas dermaßen stört, verspürt intensive Gefühle. Beides äußert sich dann im Verhalten und kann Kipppunkte hervorrufen.

**SPIEGEL:** Wie findet man in einem Streit zum Ende? Wie verträgt man sich? Was haben Sie darüber gelernt im Laufe der Jahre?

**Bodenmann:** Ein konstruktives Ende muss aktiv herbeigeführt werden. Dazu müssen sich beide zuhören, auf die Sicht des anderen einlassen und Kompromissbereitschaft zeigen. Gefühlsäußerungen sind der Schlüssel dazu.

**SPIEGEL:** Wie geht eine gute Entschuldigung?

**Bodenmann:** Sie muss ehrlich und authentisch sein, kein

bloßes Lippenbekenntnis, sondern deutlich machen, dass es einem leidtut, und vor allem, dass man sich künftig bemühen möchte.

**SPIEGEL:** In zwei Jahren werden Sie emeritiert. Was würden Sie gerne noch erforschen?

**Bodenmann:** Dankbarkeit. Studien weisen darauf hin, dass zum Beispiel Unterstützung gegenüber dem anderen im Verlauf der Partnerschaft abnimmt. Warum ist dem so? Ich denke, hier spielt Dankbarkeit eine Schlüsselrolle. Warum soll ich weiter unterstützen und mich bemühen, wenn der andere nie Dankbarkeit zeigt? Wie zeigen Paare Dankbarkeit? In welchen Momenten? Wofür?

**SPIEGEL:** Was hat sich in 30 Jahren beim Streitverhalten von Paaren verändert?

**Bodenmann:** In der offenen Interaktion wenig. Doch werden heute Konflikte auch häufiger über soziale Medien ausgetragen.

**SPIEGEL:** Erlauben Sie eine privatere Frage: Was haben Sie in all den Jahren Forschung für das eigene Leben gelernt?

**Bodenmann:** Sehr viel. Meine Forschung und klinische Praxis haben meine eigene Partnerschaft enorm bereichert. Da sieht man problematische Verhaltensweisen bei Paaren und denkt sich, aufgepasst, in diesen Mustern ist man selbst sehr schnell.

*Anmerkung der Redaktion: In einer früheren Version haben wir geschrieben, dass Bodenmann zwei Kinder hat. Das ist nicht richtig, es sind drei. Wir haben die Stelle korrigiert.*