Inhaltsverzeichnis

in der Einstellung, die mit der Zeit ein Glücksgefühl mit sich bringen. Das ist eine erstaunliche Neuigkeit für Paare, die sich eine bessere Beziehung wünschen, aber fälschlicherweise glauben, dass der Weg dorthin lang, beschwerlich, kompliziert und voller Tretminen sei.

Meine Forschungsergebnisse zeigen, dass die meisten Beziehungen zu Beginn auf einem guten Fundament ruhen, das im Lauf der Zeit ausgehöhlt wird, wodurch es für die Paare notwendig wird, einfache Veränderungen zu erlernen und umzusetzen, um die Beziehung zu stützen und zu stärken. Ein Fehler, den viele Paare begehen - genauso wie viele Paartherapeuten, wie ich hinzufügen möchte -, ist, dass sie sich auf das Negative konzentrieren. Was stimmt nicht mit der Partnerschaft?, fragen sie sich. Wie können wir sie kitten? Ich bin nach all den Jahren, in denen ich Erfahrung als Therapeutin gewonnen und wissenschaftlich gearbeitet habe, zu dem Schluss gelangt, dass ein ganz anderer - und vielleicht gegenteiliger - Ansatz besser funktioniert. Ich habe herausgefunden, dass die effektivste Art, um mehr Zufriedenheit, Engagement, Harmonie, Spaß und Leidenschaft in eine im Kern gesunde Beziehung zu bringen, darin besteht, sie durch neue Elemente zu ergänzen und sich darauf zu konzentrieren, wie man das unterstützt und stärkt, was bereits ziemlich gut funktioniert. Um eine medizinische Analogie zu verwenden, wäre es etwa so, wie wenn ein Physiotherapeut einem Patienten mit Rückenschmerzen Bewegung verschreibt. Wenn Sie etwas dafür tun, um die funktionstüchtigen Teile zu stärken, damit sie die schwächeren Teile stützen können, anstatt bloß den Schmerz zu behandeln, wird der eigentliche Heilungsprozess beschleunigt, und das Krankheitsbild ändert sich, oft dauerhaft, zum Positiven. Ich bin fest davon überzeugt, dass die Einführung neuer, positiver Elemente in die Beziehung eine viel bessere Methode ist, um eine Veränderung herbeizuführen, als viele Stunden problemorientierter Therapie und Analyse.

Nachdem ich über viele Jahre hinweg Hunderte von Ehepaaren beobachtet habe, bin ich zu dem Schluss gekommen, dass gute Beziehungen viel gemeinsam haben mit jungen Firmen, die später zu erfolgreichen »Fortune 500«-Unternehmen werden. Diejenigen, die Bestand haben und florieren, folgen bestimmten Verhaltensmustern und haben bestimmte Wesenszüge gemein. Abgeleitet aus bewährten Erkenntnissen darüber, was in glücklichen Beziehungen funktioniert, habe ich fünf einfache Schritte entwickelt, mit denen aus einer guten Partnerschaft eine sehr gute werden kann. Ich wende diese einfachen Strategien in meiner Praxis als Familien- und Ehetherapeutin erfolgreich an und gebe sie in meinen Beziehungsworkshops weiter. Paare in allen Stadien der Partnerschaft haben von ihnen profitiert. Diese Strategien funktionieren, da sie auf einer idealen Kombination aus fundierter Forschung, gesundem Menschenverstand und Erfahrung basieren. Und sie funktionieren auch deshalb, weil sie unerwartet schnell anzuwenden und überraschend einfach sind.

Es ist eine Tatsache, dass Paare während der ersten Beziehungsjahre mit entmutigenden Hindernissen konfrontiert werden. Es stellen sich ihnen Schwierigkeiten in den Weg wie die Frage, ob sie ein gemeinsames Konto haben sollen, wie sie ihre Arbeitszeitgestaltung organisieren sollen, mit welchen Freunden sie ihre Freizeit verbringen sollen und ob oder wann sie Kinder bekommen sollen. Laut demografischer Daten endet beinahe die Hälfte der ersten Ehen in einer Scheidung - die meisten davon in den ersten drei bis fünf Jahren. Dennoch habe ich viele sehr erfolgreiche Paare beobachtet, die mit jedem Ehejahr immer stärker wurden. Egal, in welchem Stadium der Ehe oder Beziehung Sie sich befinden, ich bin überzeugt, dass Sie und Ihr Partner davon profitieren werden, wenn Sie diese Geheimnisse für eine glückliche Partnerschaft kennenlernen. Es sind Verhaltensweisen und Handlungen, die jedes Mal wieder unter Beweis gestellt haben, dass sie

funktionieren, bei allen möglichen Paaren und in allen möglichen Beziehungen.

Ein Teil eines glücklichen Paares sein

Erinnern Sie sich noch an das Gefühl der ersten Verliebtheit, als Sie weder Ängste noch Sorgen kannten und das Leben jeden Tag verheißungsvoll, heiter und aufregend schien? Oder können Sie sich an eine Zeit erinnern, als Sie angesichts eines erdrückend scheinenden Problems vor Angst wie gelähmt waren und Ihr Partner sich Ihre Ängste und Ihre Panik nicht nur anhörte, sondern auch auf eine Lösung kam und Sie aus dem Schlamassel holte? Das sind die Momente, in denen Ihre Beziehung Ihnen als sicherer Hafen und wunderbares Refugium dient und Sie als Teil eines glücklichen Paares das überwältigende Gefühl von Dankbarkeit, Hoffnung und Gelassenheit angesichts Ihrer Zukunft erleben dürfen, das sich andere kaum vorstellen können.

Intuitiv wissen Sie bereits, dass es Ihnen wirklich guttut, in einer glücklichen Beziehung zu sein. Das liegt daran, dass Liebe und Beziehungen das Rückgrat unseres menschlichen Daseins sind. Außerdem bestätigen die Ergebnisse wissenschaftlicher Studien, dass glückliche Beziehungen tiefgreifenden Einfluss auf unsere physische und psychische Verfassung haben. Wenn wir in einer glücklichen, liebevollen Beziehung sind, können wir besser mit Stress umgehen, sind eher körperlich aktiv, weniger deprimiert, leiden seltener an Krankheiten und leben im Allgemeinen länger und gesünder. Tatsächlich haben Studien ergeben, dass in einem beliebigen Neun-Monate-Zeitraum beobachtete Menschen, die keine glückliche Beziehung in ihrem Leben haben, mit einer zwei- bis fünfmal so hohen Wahrscheinlichkeit krank werden und sterben als Menschen, die in ihrem Leben partnerschaftliche Nähe spüren.

Aber was ist es, das Paare glücklich macht? Und worauf ist es zurückzuführen, wenn Beziehungen halten? Kann aus einer So-lala-Partnerschaft eine sehr gute werden? Als Leiterin der einzigen groß angelegten Langzeitstudie zum Thema Ehe in den USA, dem vom National Institute of Health (NIH) finanzierten »Early Years of Marriage« (EYM)-Projekt, habe ich Antworten auf diese Fragen gefunden. Nachdem ich dieselben 373 Paare im Verlauf von mehr als 23 Jahren beobachtet habe, steht mir eine Goldgrube an Informationen zur Verfügung, die der breiten Öffentlichkeit nie zuvor zugänglich gemacht wurden.

Wir wissen heute zum Beispiel, woran es liegt, wenn Eheleute miteinander kompatibel sind, wie es glücklichen Paaren gelingt, extremen Herausforderungen zu trotzen, und welche spezifischen Verhaltensweisen die Zufriedenheit im Lauf der Zeit untergraben und unweigerlich zur Trennung oder Scheidung führen. Wir haben erfahren, wie externe Stressfaktoren wie Geld, Arbeit und Schwiegereltern sich auf die Zufriedenheit auswirken, und wir wissen, welche Rolle interne Beziehungsfaktoren wie Sexualität, Konflikte und Kommunikation für die Dauer von Beziehungen spielen.

Doch bis jetzt haben nur einige Studierende, Regierungsmitarbeiter und Akademiker meine Ergebnisse aus der NIH - Studie zu Gesicht bekommen. Die Menschen, die am meisten davon profitieren könnten - Menschen in echten Ehen und Beziehungen wie Sie -, hatten zu diesen wertvollen Informationen keinen Zugang. Als langjährige Beziehungsforscherin und Universitätsprofessorin habe ich einen reichen Fundus an erstaunlichen Entdeckungen über Sexualität, menschliche Paarungsmuster, die Neurochemie von Anziehungskraft und Liebe, die Dauer von Beziehungen und ungewöhnliche Erkenntnisse aus der Verhaltenswissenschaft zusammengetragen. Wie bereits erwähnt, liegt es mir sehr am Herzen, die Ergebnisse meiner Langzeitstudie, zusammen mit den unschätzbar wichtigen Informationen anderer Wissenschaftler im Bereich Beziehungsforschung, an Paare weiterzugeben, und zwar in

einer solchen Form, dass diese sie direkt anwenden können, um ihre Beziehungen glücklicher und erfüllter zu machen. Schließlich sollte Wissenschaft Spaß machen, zugänglich sein und für uns alle von Nutzen.

Hintergrund zur NIH-Studie

Das vom NIH finanzierte »Early Years of Marriage«-Projekt ist einmalig in seinem Umfang und seiner Tiefe. Es ist die einzige Studie, die die gleiche Gruppe von Paaren mehr als 23 Jahre lang begleitet hat, sie wurde 1986 initiiert. Im Hinblick auf die hohe Scheidungsrate in den USA bestand der Zweck der Studie darin herauszufinden, wodurch Beziehungen intakt und glücklich bleiben und wodurch sie im Lauf der Zeit auseinanderbrechen. Viele Forscher haben sich zuvor mit dem Thema Ehe und Partnerschaft befasst, aber dieses Projekt ist die einzige Studie, die:

• verheiratete Paare über einen so langen Zeitraum begleitet (bis heute mehr als 23 Jahre). Die Studie begann unmittelbar, nachdem sie geheiratet hatten.

• Informationen *sowohl* von den einzelnen Partnern *als auch* vom jeweiligen Paar als Ganzes zusammenträgt.

• prüft, wie sich sowohl externe Stressfaktoren (zum Beispiel Geld, Arbeit und Schwiegereltern) als auch interne Beziehungsfaktoren (zum Beispiel Sexualität, Konflikte und Kommunikation) auf Dauer auf die Beziehungen auswirken.

Als das Projekt zu Beginn vom NIH finanziert wurde, schlugen wir vor, die Paare über einen Zeitraum von nur vier Jahren zu begleiten, daher der Name »Early Years of Marriage Project« (die ersten Ehejahre). Doch nachdem wir bemerkt hatten, wie durchschlagend die Ergebnisse waren, beschlossen wir, sie auch weiterhin zu befragen. Wir haben den Namen des Projekts nie geändert, weil wir wollten, dass die Paare es leicht wiedererkennen könnten, obwohl ich behaupten würde, dass diese sich heute am Anfang ihrer mittleren Ehejahre befinden.