

JOHN M. GOTTMAN

Die 7
Geheimnisse
der glücklichen
Ehe


ullstein

gezogen werden kann, daß nämlich glücklich Verheiratete diese Entkräftung des Immunsystems nicht nur vermeiden, sondern daß ihr Immunsystem sogar besonders gestärkt wird.

Als wir das Immunsystem der fünfzig Paare, die über Nacht in unserem Ehelabor blieben, testeten, entdeckten wir einen erstaunlichen Unterschied zwischen denen, die sehr mit ihrer Ehe zufrieden waren, und denen, deren emotionale Verbindung zueinander eher neutral war, und wiederum denen, die unglücklich waren. Wir untersuchten Blutproben von jedem Teilnehmer, um die Anzahl der weißen Blutkörperchen, der wichtigsten Verteidigungswaffe des Immunsystems, festzustellen. Insgesamt zeigten die Körper

der glücklich verheirateten Männer und Frauen eine größere Bereitschaft, diese Helferzellen zu bilden als die anderen Teilnehmer.

Darüber hinaus haben wir die Effektivität einer anderen Verteidigungswaffe des Immunsystems, der Killerzellen, getestet. Diese vernichten Blutzellen, die beschädigt oder verändert wurden (wie infizierte Zellen oder Krebszellen), und verhindern so das Wachstum von Tumorzellen. Und wieder hatten die Teilnehmer unserer Studie, die mit ihrer Ehe zufrieden waren, die effektiveren Killerzellen als die anderen.

Es werden noch mehr Studien nötig sein, bis die Wissenschaftler definitiv erklären können, warum die Stärkung des Immunsystems einer der Mechanismen ist,

durch die eine gute Ehe Gesundheit und Lebensdauer beeinflussen kann. Ich stelle mir oft vor, daß Fitneßfans, die nur zehn Prozent ihrer wöchentlichen Trainingszeit – sagen wir, zwanzig Minuten am Tag – darauf verwenden, an ihrer Ehe anstatt an ihrem Körper zu arbeiten, dreimal mehr Gesundheit ernten würden, als wenn sie einen Langlauf unternehmen!

Wenn eine Ehe in die Krise gerät, dann sind die Eheleute nicht die einzigen, die leiden – auch Kinder sind betroffen. In einer Studie, die ich mit 63 Vorschulkindern durchführte, zeigten die Kinder aus Familien, in denen zwischen den Eheleuten Feindseligkeit herrschte, verglichen mit anderen Kindern chronisch erhöhte Werte an Streßhormonen. Wir wissen nicht,

welche Folgen dieser Streß auf lange Sicht für ihre Gesundheit haben wird. Doch wissen wir, daß sich die biologische Diagnose von extremem Streß in ihrem Verhalten ausdrückt. Wir begleiteten sie bis zum Alter von fünfzehn Jahren und fanden heraus, daß diese Kinder verglichen mit Gleichaltrigen viel häufiger die Schule schwänzten, an Depressionen litten, von ihren Mitschülern abgewiesen wurden, Verhaltensstörungen (vor allem Aggression) an den Tag legten, in der Schule schlecht mitarbeiteten oder dort sogar scheiterten.

Diese Feststellung führt vor allem zu einem Schluß, nämlich, daß es nicht klug ist, um der Kinder willen in einer schlechten Ehe zu bleiben. Es wirkt sich vielmehr schädlich aus, Kinder in einer Familie

aufwachsen zu lassen, die von der Feindseligkeit zwischen den Eltern geprägt ist. Eine friedliche Scheidung ist besser als eine Ehe im Kriegszustand. Unglücklicherweise verlaufen Scheidungen aber nur selten friedlich, und die Feindseligkeit zwischen den Eltern lebt gewöhnlich nach der Trennung fort. Aus diesem Grunde ergeht es Scheidungskindern oft ebenso schlecht wie solchen, die in einer unglücklichen Ehe zwischen die Fronten geraten.

MODERNE FORSCHUNG, REVOLUTIONÄRE ERGEBNISSE

Wenn es darum geht, eine Ehe zu retten, ist für alle Beteiligten der Einsatz hoch. Nun gibt es aber ungeachtet der dokumentierten