

2. Interessieren

Warum die Neugier auf den anderen der Liebe Stabilität gibt

»Schau mal, das Boot«, sagt *sie* zu *ihm*. Ob er auf ihre Worte eingeht oder nicht, das entscheidet jetzt gleich über Wohl und Wehe seiner Liebe. »Stör mich nicht, ich muss gerade was lesen«, sagt er und schaut weiter auf sein Smartphone. Oder er reagiert einfach gar nicht. Oh weh, das sieht nicht gut aus für die Zukunft seiner Partnerschaft.

Den Partner oder die Partnerin nicht zu beachten, das ist das absolute Gegenstück zu dem Übermaß an Interesse und Bewunderung, die wir in der Zeit der Verliebtheit so sehr genossen haben. Die Neugier des anderen hat uns das Gefühl gegeben, dass er oder sie sich ernsthaft für uns interessiert. Verliebte reagieren manchmal regelrecht enthusiastisch auf das, was der andere sagt. »Wow – was für ein tolles Boot. Man möchte am liebsten gleich an Bord gehen und bis ans Ende der Welt reisen! Nur wir beide!« Zugegeben, so enthusiastisch reagieren beinahe nur Verliebte. *Nur wir beide; bis ans Ende der Welt* – wir haben Resonanz gefunden. Und das stärkt die Liebe.

»Schau mal, das Boot«, sagt *sie* zu *ihm*. Was ist mit dem Boot, das so gemächlich vor sich hin segelt? Was bewegt sie gerade, dass sie diesen Satz sagt? Ihre Worte sind ein Kontaktangebot, ein *bid*, wie der bekannteste Partnerschaftsforscher der Welt, John Gottman, dazu sagt. Ein *bid for connection*. Ein Angebot, Kontakt herzustellen.

Resonanz finden beim anderen

John Gottman hat in den Siebzigerjahren mit seiner Forschung begonnen, kurz nachdem in den USA die ersten modernen Scheidungsgesetze erlassen worden waren. Er wollte sich nicht auf Meinungsumfragen verlassen und nutzte für seine Forschungen die Möglichkeiten der genauen Beobachtung und Auswertung des Gesprächsverhaltens von Paaren mithilfe von Videoaufzeichnungen. Dabei zählt, was wir sagen und wie wir es sagen. Hinzu kommt unsere Mimik und Gestik.

Nach Jahren der Forschung war John Gottman so weit, dass er nach der Auswertung eines ganzstündigen Paargesprächs mit 95-prozentiger Wahrscheinlichkeit sagen konnte, ob ein Paar in fünfzehn Jahren noch zusammen sein wird. Bei einer Gesprächslänge von fünfzehn Minuten kam er auf eine Erfolgsquote von neunzig Prozent. Fünfzehn bis sechzig Minuten – mehr braucht es nicht, um festzustellen, ob eine Liebe hält. Oder scheitert. Wie ist so etwas nur möglich?

»Wir beobachten in den Videos, wie sich ein Paar darüber austauscht, wie der Tag gewesen ist«, sagt John Gottman. »Dabei zeigt sich, ob sie wirklich aneinander interessiert sind. Ob ihnen das, was der Partner während des Tages erlebt hat, tatsächlich etwas bedeutet.« Die Neugier ist also einer der entscheidenden Schlüssel für eine glückliche Partnerschaft.

Unerwiderte bids schaden der Liebe

Das mit der Neugier und dem Sich-Interessieren gilt nicht nur bei dem Gespräch über den Tag, das John Gottman in seinen Videos oft ausgewertet hat. Es gilt auch in ganz alltäglichen Situationen. Beziehungen sind glücklich und stabil, wenn wir bei unserem Partner oder unserer Partnerin Resonanz finden. Wenn er, wenn sie sich *für uns interessiert*. Für unsere Gedanken. Für unsere Gefühle. Für das, was uns beschäftigt.

»Schau mal, das Boot«, sagt *sie* zu *ihm*. Löst das Boot bei ihr Sehnsucht nach einer Weltumsegelung aus? Dann möchte sie, dass ihr Partner das versteht und sich für ihre Sehnsucht interessiert. Erinnert es sie an ein ähnliches Boot, das sie zusammen mit ihm im letzten Sommerurlaub in der Karibik gesehen hat? Dann möchte sie, dass sich ihr Partner mit ihr zusammen an diesen Urlaub erinnert. »Stimmt, ja, es sieht wirklich ganz so aus wie das Boot im Urlaub!« Ihr Wunsch nach Kontakt, ihr *bid*, hatte Erfolg. Und bestärkt so die Liebe.

Keine Resonanz zu finden hingegen beschädigt die Liebe. Einerlei ob er gar nicht reagiert oder unwirsch darauf verweist, dass das Smartphone gerade vorgeht – bleiben *bids* unerwidert, dann leidet die Liebe. Wir sind nicht in einer Beziehung, um einfach so ignoriert zu werden.

Himmel und Hölle einer Partnerschaft

John Gottman hat den Weg in die Hölle einer unglücklichen Partnerschaft ebenso vermessen wie den in den Himmel einer glücklichen und stabilen Beziehung. Eines der Ergebnisse seiner Jahrzehnte dauernden Forschungen lautet: Bleiben die Wünsche nach Verbundenheit, die *bids of connection*, unbeantwortet, geht eine Ehe einen schwierigen Weg, ein Weg, der Paaren das Miteinander unerträglich schwer macht.

Unser Gefühlsleben reagiert auf dieses Verhalten. Eines Tages wird es rebellieren. Es ist sauer – und antwortet mit Nörgeln und mit Kritik. Es will nicht mehr so weitermachen – und geht den Weg der Trennung. Es verliebt sich in einen anderen – und geht den Weg der emotionalen und sexuellen Untreue. Drei Varianten, auf zu wenig Interesse des Partners oder der Partnerin zu reagieren.

John Gottman spricht nicht von der Hölle der Partnerschaft, so wie ich das gerade getan habe. Sein Wort ist das von den *desasters*. Das Gegenteil davon, die Paare, die

glücklich und zufrieden sind, das sind in seinen Worten die *masters*. Sie schaffen es im Alltag wieder und wieder, auf die *bids* des anderen einzugehen. Und werden damit glücklich. Glück, partnerschaftliches Glück, ist für John Gottman somit messbar. Er kann eine Grafik aus ihm machen, was naheliegt, da John Gottman nicht nur Psychologe ist, sondern auch Mathematiker.

Was ist auf einer solche Grafik zu sehen? Es sind auf- oder auch absteigende Kurven. Paare mit einem geringen Trennungsrisiko wenden sich häufig einander zu. Und sie tun das im Verlauf ihrer Partnerschaft immer öfter. Die Kurven steigen nach oben. Paare mit einem hohen Trennungsrisiko dagegen wenden sich mit zunehmender Dauer der Beziehung seltener einander zu – und immer häufiger voneinander ab. Sie interessieren sich nicht mehr füreinander. Der Verlauf der Kurven zeigt deutlich nach unten.

Das kann im Grundsatz zwei sehr unterschiedliche Ursachen haben. Der erste lautet: Sie passen nicht wirklich zueinander. Entsprechend schwer fällt es ihnen, sich wirklich füreinander zu interessieren. Möglicherweise haben sie beim Kennenlernen eher auf die erotische Anziehung zueinander vertraut, die seelische Nähe aber vernachlässigt. Der zweite Grund: Sie vernachlässigen sich und ihre Beziehung. Und sie geraten genau dadurch im Laufe der Jahre in eine Krise. Weil sie ihre Liebe für selbstverständlich halten und nicht wissen, dass sie tägliche Pflege braucht.

Das Brot jeden Tag frisch backen

Viele Paare, die zu mir in die Beratung kommen, wundern sich, dass ihre Beziehung schleichend schlechter und schlechter wird und im Chaos von scheinbar unvermeidlichen Streits, sexuellem Desinteresse und einem ständigen Gegeneinander zu versinken droht. Ich wundere mich nicht. In meinen Augen ist so etwas in unserer Kultur ganz einfach. Wir brauchen nur dem Grundmythos über die Liebe zu folgen, die angeblich wie ein wertvoller Edelstein ist, den wir nur finden müssen, und dann ist alles gut.

Folgen wir in unserem Verhalten diesem Mythos, dann ist der Niedergang einer Beziehung nur schwer aufzuhalten. Der Mythos erzählt uns nichts davon, dass wir uns auch nach dem Finden des Edelsteins noch für unser Gegenüber interessieren müssen. Der Mythos weiß nichts von der Neugier auf den anderen, die ihm auch nach Jahren und Jahrzehnten noch das Gefühl gibt, etwas Besonderes für mich zu sein. Er weiß nichts davon, dass eine Liebe nur dann lebendig bleibt, wenn wir uns für den anderen interessieren. Das macht diesen Mythos in meinen Augen so gefährlich.

Verweigerung gegenüber dem Wissen

Mythen haben in unserem Leben eine wichtige Funktion. Sie füllen unsere Wissenslücken auf. Mythen geben uns also Auskunft über die Realität, wenn wir gerade kein valides Wissen haben und vielleicht auch gar nicht haben können oder wollen. Das ist unproblematisch, wenn es um für unser Leben unwichtige Dinge geht wie etwa die Frage, ob die Sonne sich um die Erde dreht. Oder ob sich das Ganze andersherum verhält, die Erde sich also um die Sonne dreht. Oder gar um sich selber. Für Astronomen und Raketenbauer sind diese Fragen wichtig. Für den Rest der Menschheit ist es unerheblich.

Bei der Liebe ist das anders. Sie hat einen großen Einfluss auf unser Leben. Erfolg oder Misserfolg in der Liebe können davon abhängen, ob wir etwas einfach so für richtig halten oder ob wir es wissen. Wer heute in der Liebe Mythen folgt, der gibt sich oft schlicht nicht die Mühe, etwas über die Realität zu erfahren. Besonders Männer, die sich für rational halten, weigern sich gerne, sich mit menschlichen Gefühlen zu beschäftigen. Das macht sie anfällig für Liebesmythen aller Art. Sie füllen ihre Wissenslücken mit Annahmen und mit Mythen auf. Finden Sie das rational? Ich nicht. Wer noch immer glaubt, die Erde sei eine Scheibe oder die Sonne drehe sich um die Erde, den lachen wir aus. Wer noch immer glaubt, die Liebe sei ein Edelstein, den wir nur finden müssen, der bekommt einen Filmvertrag in Hollywood – und wird in Talkshows eingeladen.

Schon das Märchen erzählt wieder und wieder genau die Geschichte von dem wertvollen Edelstein. In Wahrheit ist die Liebe kein Edelstein. Sie ist vielmehr wie ein Brot. Soll es frisch sein, *dann muss es jeden Tag aufs Neue gebacken werden*. Es ist genau dieses Wissen, das unsere Kultur uns vorenthält – und das die Wissenschaft und auch die Beratung doch ein ums andere Mal bestätigen.

Echtes Interesse

Wir müssen uns jeden Tag für *den anderen* oder für *die andere* interessieren. Das ist der absolute Kern einer guten Liebe. Die beiden entscheidenden Sätze im Leben einer Partnerschaft heißen deshalb nicht »Schatz, was gibt es zum Abendessen?« oder »Ich fahr noch schnell den Einkauf erledigen und hol die Kinder ab«, sondern:

- Wie geht es dir?
- Was kann ich für dich tun?

Auch ein jovial geäußertes »Na, wie geht's? Alles gut?« deutet nicht auf echtes Interesse hin. Dauerhaft glücklich und stabil ist meine Partnerschaft nur dann, wenn mich die Antwort auch wirklich *interessiert*. Der andere braucht uns dann ganz besonders, wenn

es ihm nicht gut geht, wenn düstere Gedanken in ihm wohnen und schlechte Gefühle ihn beschäftigen. Jetzt schlägt die Stunde der *Masters*.

John Gottman hat das in einem Interview mit dem bekannten Paartherapeuten Oskar Holzberg für die Zeitschrift *Brigitte* so ausgedrückt: »Bist du für mich da? Teilst du deine Gefühle mit? Sprichst du mit mir, wenn ich traurig bin? Wirst du nicht ärgerlich auf meine Stimmungen reagieren?« Das echte Interesse für das emotionale Befinden und das Wohlergehen des Partners oder der Partnerin ist es, was das Brot jeden Tag frisch sein lässt. All jene aber, die sich nicht ernsthaft für die Gefühle ihres Gegenübers interessieren, das sind die *Desasters*. Der Edelstein, den sie ihrer Überzeugung nach gefunden haben, wird mit der Zeit immer unansehnlicher. Oder in meinen Worten ausgedrückt: Ihr Brot wird altbacken. Interesse ist keine Einbahnstraße. »Teilst du deine Gefühle mit mir?« – so lautet einer der Sätze, die John Gottman zum Thema des Interessierens gesagt hat. Wir müssen uns für die Gefühle des anderen interessieren. Wir müssen allerdings auch bereit sein, von unseren eigenen Gefühlen zu berichten. Wir müssen sie mit dem anderen teilen. Das ist Liebe.

»Schatz, was gibt es zum Abendessen?« oder »Ich fahr noch schnell den Einkauf erledigen und hol die Kinder ab« – das ist ein Team. Eine Zweckgemeinschaft. Manchmal auch nur eine WG. Und mehr nicht.

Intimität entsteht durch Nachfragen

Für echte Neugier gibt es einen Gradmesser. Der Partnerin oder dem Partner zuzuhören, das ist das eine. Aber das alleine reicht nicht. Fragen stellen ist das andere. »Wie war dein Tag?« Doch auch das reicht noch nicht aus, um Nähe, um Intimität im Gespräch zu erreichen. Intimität entsteht durch *Nachfragen*. Neugieriges *Nachfragen*.

Erklären Sie das doch mal einem Single, der sich über die erfolglosen Verabredungen beklagt, die er stets und immer hat. Junge Männer prahlen bei diesen Gelegenheiten gerne mit ihrem tollen, hippen Leben. *Snowboard fahren im Zillertal. Trecking im Himalaya. Urlaub in Kambodscha*. Sie wollen die Frau, die ihnen gegenüber sitzt, beeindrucken. Das ist ein Fehler. Solche Gespräche signalisieren kein Interesse am anderen. Fragen und Nachfragen hingegen erzeugen Nähe.

Oder erläutern Sie das mit dem *Nachfragen* einem Freund, der sich über die mangelnde Verbundenheit mit seiner Frau wundert. »Hallo Schatz, ich bin ja so geschafft. Ich schau noch schnell in meine Mails. Es war ja so viel los auf Arbeit, du glaubst gar nicht, was der Johannes wieder angestellt hat. Ich erzähle es dir später.« Haben Sie da irgendetwas von einem ernsthaften Interesse am Gegenüber bemerkt? Intimität entsteht durch Nachfragen. »Wie war dein Tag? Wann kam die neue Lieferung? Oh, so spät – da hattet ihr aber mächtig zu tun, oder?«