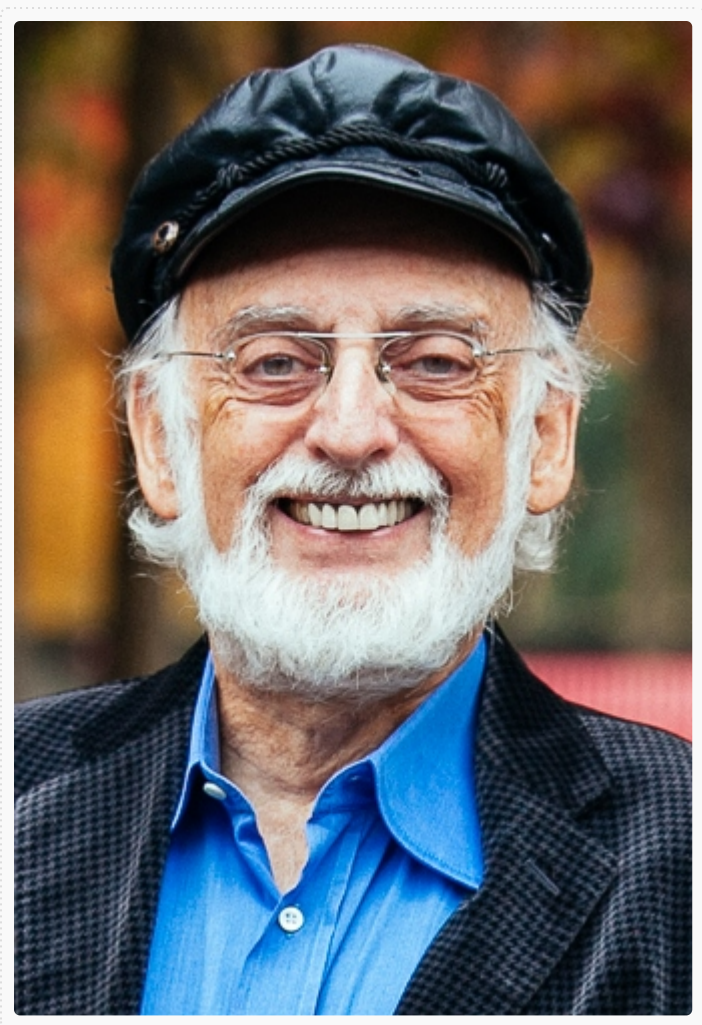


Veröffentlicht auf (<https://www.liebesexundtherapie.at>)

[Startseite](#) > [Sexualtherapie Wissen](#) > [Sexualtherapie Konzepte - Überblick](#) > Inputs von J. Gottman

## Inputs von J. Gottman



**John Mordechai Gottman, Ph.D**

(\* 1942) ist ein US-amerikanischer Psychologe und emeritierter Professor für Psychologie an der [University of Washington](#)

[1].

## Glückliche Partnerschaften gestalten

Der amerikanische Wissenschaftler John M. Gottmann beforscht mit seinem Forschungsteam nun seit mittlerweile mehr als 30 Jahren Partnerschaften – „real live – in echt“ – in seinem „Ehelabor“, einem mit Kameras und Mikrofonen ausgestatteten Appartement. Seine Forschungsergebnisse aus Langzeitbeobachtungen von hunderten Paaren, die er in seinen Büchern ausgiebig für das breite Publikum beschreibt, klingen oft vordergründig recht simpel und trivial – sind jedoch bei genauer Betrachtung eine vielfältige Quelle für Anregungen, wie Partnerschaft gelingen kann.

Ein wesentliches Credo lautet, dass tiefe Freundschaft zwischen zwei Menschen die Basis jeder glücklichen langjährigen Partnerschaft ist. Damit meint er - wie er auf Seite 21 in „Die 7 Geheimnisse der glücklichen Ehe“ beschreibt - Folgendes:

“ [...] gegenseitigen Respekt und Freude an der Gemeinschaft mit dem anderen. Diese Partner kennen einander meist sehr genau – sie sind alle sehr vertraut mit den Vorlieben, Abneigungen, persönlichen Eigenarten, Hoffnungen und Träumen des anderen. Sie pflegen eine ständige Achtung voreinander und geben dieser Zuneigung nicht zu besonderen Anlässen Ausdruck, sondern auch in den kleinen Dingen, tagein, tagaus. Zit. J.M.Gottman.

Glückliche Ehen sind niemals perfekte Verbindungen: Oft gibt es klare Unterschiede in Temperament, Interessen, Wertvorstellungen. Gerade hier gibt es natürlicherweise Konflikte - das Geheimnis einer funktionierenden Beziehung liegt laut Gottmann unter anderem darin, wie sich Paare durch schwierige Zeiten durchmanövrieren.

## Rettungsversuche

Ich lege einen ausgewählten Aspekt näher dar, der mir hierfür sehr wesentlich erscheint: nämlich, wie Paare sogenannte „Rettungsversuche“ in Konfliktsituationen gestalten. Rettungsversuche reduzieren die emotionale Spannung zwischen PartnerInnen und senken das Stressniveau. Ein zu hoher Stresslevel resultiert oft in Abblocken, Mauern, Abwenden der PartnerInnen voneinander – Kränkungen sind die Folge. Und die können lange ihre Wirkung zeigen. Was sind nun diese sogenannten „Rettungsversuche“?

In emotional intelligenten Ehen sind diese sehr vielfältig – manchmal ist es ein bestimmter Gesichtsausdruck, ein gegenseitiges Zunge-Rausstrecken, ein liebevoller Boxer, Humor – einfach etwas, was das Herz des anderen berührt, beruhigend wirkt und deeskaliert. Und somit einen Ausbruch aus dem für Beziehungen verheerenden Kreislauf von Verachtung, Rechtfertigung und Reizüberflutung (Stress) während des Konfliktes ermöglicht. Beide Partner können sich beruhigen, den Streit vorerst beenden, eine Pause machen und nochmals in sich gehen und wahrnehmen, was sich gerade abspielt, was der eigene Beitrag dazu ist und - wenn möglich – sich entschuldigen oder andere Aktionen setzen. Danach schaut die Lage oft schon ganz anders aus. Gefühle, Bedürfnisse, frustrierende Erlebnisse können mit etwas Abstand betrachtet werden und erscheinen in einem anderen Licht und werden dem/der anderen verständlicher.

## Verbindung zum Psychodrama

Gottmanns Forschungsergebnisse können psychodramatisch überprüft werden: Indem Paare im geschützten Rahmen einer Psychodrama-Paartherapie ihre typischen Alltagskonflikte darstellen, wird deutlich, ob und wie und von wem Rettungsversuche inszeniert werden. Das Paar kann seine/ihre gemeinsame Kreativität nützen, um die „emotionale Intelligenz“ als Paar weiterzuentwickeln und z.B. unter therapeutischer Anleitung neue Rettungsversuche entwickeln, die für beide im Alltag anwendbar und annehmbar sind. Dabei darf auch gelacht werden – was ja für Paare durchaus von Vorteil ist, die eigenen Schwierigkeiten mit einem humorvollen Blick betrachten zu können. Gemeinsam lachen und weinen – das versöhnt.

Buchtipps: John M. Gottmann „Die 7 Geheimnisse der glücklichen Ehe“

Interview mit [J.M. Gottman](#) [2], The mathematics of love, zu seinem aktuellen Buch.

Zu einer [Rezension auf Deutsch](#) [3] und zum Begriff der vier apokalyptischen Reiter der Paarbeziehung

---

Autorin: Monika Bachler, [www.monikabachler.at](http://www.monikabachler.at) [4]

### **AutorIn:**

Monika Bachler, Dr.

---

copyright by liebesexundtherapie.at - Verwendung der Inhalte nur zu privaten Zwecken

---

### **Links**

[1] [http://de.wikipedia.org/wiki/University\\_of\\_Washington](http://de.wikipedia.org/wiki/University_of_Washington)

[2] <http://edge.org/conversation/the-mathematics-of-love>

[3] [http://www.systemmagazin.de/buecher/neuvorstellungen/2006/09/gottman\\_7\\_geheimnisse.php](http://www.systemmagazin.de/buecher/neuvorstellungen/2006/09/gottman_7_geheimnisse.php)

[4] <http://www.monikabachler.at>