

# Stresstest im Liebeslabor

Mit seiner Therapiemethode bringt der Psychologe Guy Bodenmann frischen Wind in kriselnde Beziehungen. Dank kommunikativem Training lernen die Partner, sich zu verstehen, zu akzeptieren und zu unterstützen. Von Michael T. Ganz

Wenn sich Kurt und Silvia zuhause einen gemütlichen Abend machen, verschwindet Silvia regelmässig in der Küche, spült Geschirr, putzt den Herd, nimmt den Boden auf. Kurt ärgert sich jedes Mal. «Du willst einfach nie mit mir zusammen sein», giftelt er sie an. «Sicher will ich das», verteidigt sich Silvia, «aber ich muss doch erst alles erledigen ... » Entnervt setzt sich Kurt vor den Fernseher. Der Abend ist wieder mal gelaufen. Und so geht das schon jahrelang. Bis das Paar kurz vor der Trennung steht und beschliesst, sich helfen zu lassen.

Im Therapiegespräch klärt sich das Missverständnis auf. Silvia wuchs bei wechselnden Personen – Grossmutter, Stiefmutter, Tante – auf und erlebte, dass sie nur dann Zuwendung bekam,

wenn sie sich nützlich machte; sie musste sich die Liebe verdienen. So freute sie sich zwar jeweils auf die Abende mit Kurt, hatte aber stets das Gefühl, erst den Beweis ihrer Nützlichkeit erbringen zu müssen – ein schreckliches Schicksal. «Die Erkenntnis war schmerzhaft. Aber sie half Kurt, Silvia zu verstehen, und sie ermöglichte es beiden, fortan anders zu reagieren», erklärt Guy Bodenmann, Inhaber des Lehrstuhls für Klinische Psychologie mit Schwerpunkt Kinder/Jugendliche und Paare/Familien an der Universität Zürich.

Emotionale Momente gehören zu Bodenmanns paartherapeutischem Ansatz. Er nennt ihn «dyadisches Coping». Dyadisches Coping deckt Themen auf, die im Alltag und insbesondere unter Stress oft schwer verständliche Reaktionen aus-

lösen. Mit seiner Therapiemethode hat Guy Bodenmann frischen Wind in die etablierte Paartherapie gebracht: Dank kommunikativem Training lernen Ehe- oder Lebenspartner, sich gegenseitig zu verstehen, zu akzeptieren und zu unterstützen. Warum fühlt sich ein Partner gestresst? Was kann der eine tun, damit es dem anderen besser geht? Ziel des dyadischen Copings ist es, das Verständnis, das Vertrauen und die Intimität bei Paaren zu stärken.

## Streiten vor der Videokamera

Entwickelt hat Bodenmann seine Therapiemethode im LoveLab – zu Deutsch Liebeslabor – des Psychologischen Instituts an der Zürcher Binzmühlestrasse. Nicht er selbst hat übrigens die etwas irreführende Bezeichnung erfunden. Sie stammt vom renommierten US-amerikanischen Paarforscher John Gottman; dieser bezeichnet damit eine Forschungseinrichtung, in der Partnerschaften wissenschaftlich untersucht werden. Kein Studio mit Plüsch und Schummerlicht also, sondern nüchterne Experimentierräume mit Tischen, Stühlen, Computern, Videokameras und physiologischen Messgeräten.



Wenn Paare sich nicht mehr richtig verstehen: Eine am Psychologischen Institut entwickelte Therapie hilft kommunikative Hürden zu überwinden und das Vertrauen zu stärken.

Hier nehmen jene Paare Platz, die Guy Bodenmann und sein Team jeweils per Zeitungsinserat für ihre Tests finden. Das Prozedere verläuft in drei Stufen. Erste Stufe ist die Selbstbeschreibung: Die beiden Partner – nennen wir sie abermals Silvia und Kurt – erhalten Fragebogen mit Fragen zu ihren Kommunikationsgewohnheiten, ihrer Partnerschaftsqualität, ihrer gemeinsam mit dem Partner verbrachten Zeit und vielem mehr. «Die Antworten können allerdings verfälscht sein», sagt Bodenmann. Deshalb lässt er häufig Stufe zwei, die implizite Diagnostik, folgen. Und das geht so: Kurt bekommt für ein paar kaum wahrnehmbare Millisekunden das Foto von Silvia zu sehen – und gleich darauf ein abstraktes Symbol. Nun muss er das Symbol bewerten: positiv oder negativ? «Da die Testperson vom Foto «geprint» ist, sagt ihre Reaktionszeit bis zur Bewertung sehr viel aus», so Bodenmann.

Entscheidende Informationen bringt dann Stufe drei. Die Forscher setzen Silvia und Kurt mehreren Stresssituationen aus und beobachten ihr kommunikatives Verhalten zu zweit. Klassisch ist das gefilmte Konfliktgespräch: Hier wählen Silvia und Kurt aus einer Liste von gängigen

Konfliktthemen – Finanzen, Eifersucht, Schwiegereltern – eines aus und unterhalten sich darüber während zehn Minuten. «Nach zwei Minuten schon fallen die Paare in ihr eingeschliffenes Konfliktmuster zurück», sagt Bodenmann, «und dann streiten sie wie zuhause. Diese Streitgespräche sind die Visitenkarte des Paares.»

Die Videokamera zeichnet den Streit auf, Bodenmanns Mitarbeitende analysieren die Aufzeichnungen anschliessend Sekunde für Sekunde. Wie verhalten sich die beiden Partner? Welchen Kommunikationsstil pflegt das Paar? Wann und warum eskaliert das Gespräch? Gibt es eine konstruktive Wende, eine Problemlösung, eine Versöhnung? Die Mikroanalyse des Gesprächs erlaubt eine, wie Bodenmann es nennt, «verlässliche und gültige Qualitätsbeurteilung der Paar-kommunikation».

#### Wenn der Cortisolspiegel steigt

Doch nicht immer ist es der paarinterne, also hausgemachte Stress, der zu Konflikten führt. Auch Beruf und Alltag beeinflussen eine Partnerschaft. Kontaminiert der Stress aus dem Büro, den der eine abends nachhause bringt, die Beziehung

zum anderen? «In vielen Fällen ist es tatsächlich paarexterner Stress, der die internen Konflikte auslöst», sagt Bodenmann. «Man kommt gereizt oder verschlossen nach Hause, und die Stimmung schlägt sogleich auf den Partner über.»

Zweihundert Paare lud Guy Bodenmann kürzlich ins LoveLab ein und setzte jeweils einen der Partner vorerst paarextern unter Druck: Kurt musste, während Silvia in einem anderen Raum wartete, ein fingiertes Anstellungsgespräch bestehen und anschliessend eine knifflige Mathematikaufgabe lösen – dies vor laufender Kamera. Dann wurde der Gestresste zu Silvia geführt, und das Forscherteam beobachtete die Interaktion der beiden. Wie erzählt Kurt von seiner Belastung? Wie fragt ihn Silvia danach? Und wie gehen die beiden miteinander um?

«Im Alltag sind Beziehungspartner zumeist der Meinung, sie seien der Grund dafür, dass der andere gestresst und unfreundlich ist. Sie denken, der andere liebe sie nicht mehr. Dabei stehen oft äussere Faktoren am Anfang solcher Konflikte. Und das muss ein Paar erkennen und ändern können, um nicht in die Falle zu tappen», sagt Guy Bodenmann. Eine Falle, die, schnappt sie





einmal zu, ernsthafte Verletzungen anrichten kann. Denn Stress in der Partnerschaft führt auf die Dauer zu psychischen und körperlichen Schäden. Bodenmann ergänzt seine Forschung im LoveLab deshalb durch biologische Messungen. Während Stresstests und Gesprächen misst er die Herzrate oder den Hautwiderstand seiner Probanden und zeichnet ihre Cortisol-Kurve auf. Der Cortisolspiegel gibt Auskunft über den Stresszustand eines Menschen.

Ein dauerhaft erhöhter Cortisolspiegel verheisst nichts Gutes: Chronische Anspannung durch Beziehungskonflikte kann Nervosität, Schlafstörungen, Angstzustände und Leistungseinbrüche zur Folge haben. «Unsere Gesundheit hängt unter anderem ganz direkt mit der Qualität unserer partnerschaftlichen Beziehung zusammen», bilanziert Guy Bodenmann. «Eine glückliche Partnerschaft ist ein Schutzfaktor, eine unglückliche ein Risikofaktor.»

#### Vom Labor ins Therapiezimmer

Genau deshalb setzt sich Bodenmann seit bald zwanzig Jahren für die Erforschung von Paarbe-

ziehungen ein – zuerst in Freiburg i. Ü., wo er schon 1994 ein erstes LoveLab in Betrieb nahm, und ab 2008 dann an der Universität Zürich. Ein besonderes Anliegen ist ihm, seine Forschungserkenntnisse in die Tat umzusetzen, sie in die Prävention und in die Therapie einfließen zu lassen. Im Psychotherapeutischen Zentrum an der Zürcher Attenhofstrasse überprüft er die neuen Methoden auf ihre Wirksamkeit. «Erst der Transfer von der Forschung in die Praxis und deren wissenschaftliche Überprüfung ergeben ein rundes Ganzes», sagt Bodenmann.

Ausser in der Paartherapie engagiert sich Bodenmann auch in der Pflege von Paarbeziehungen. Unter dem Namen «Paarlife» hat Bodenmann ein Präventionstraining für Paare entwickelt, das längerfristig wirksam sein soll. Mit Hilfe eines persönlichen Trainers üben Paare konstruktive Kommunikation, Problemlösung und dyadisches Coping. Ein Kernelement ist dabei das Kommunikationstraining. «Die Partner sprechen über ein Konfliktthema, wobei sie gewisse Spielregeln einhalten, und der Trainer greift sogleich korrigierend ein, wenn die Kommunika-

tion problematisch wird», erklärt Bodenmann. Wirft ein Partner dem anderen beispielsweise vor, «etwas immer zu tun», ermahnt ihn der Trainer, konkret zu bleiben. Aus einem verletzenden Schlagabtausch wird so ein von gegenseitigem Verständnis geprägtes Gespräch. Die Paare nehmen die neue Form der Kommunikation anschliessend in ihren Alltag mit.

#### Beziehungskrisen vermeiden

Die paartherapeutische Arbeit ist hart. Nur rund zehn Prozent aller krisengeschüttelten Paare nehmen psychologische Hilfe in Anspruch. «Und wenn sie kommen, dann meist sehr spät und schon in tiefer Krise», sagt Guy Bodenmann. Er würde gerne früher eingreifen und Paaren solche Krisen ersparen. «Wir Forschenden», sagt er, «sollten unsere Erkenntnisse deshalb weitergeben und Paaren jene Kompetenzen vermitteln, die sich für eine gute Beziehung als relevant erwiesen haben.» Mit den von ihm verfassten Flyern, Broschüren und Sachbüchern – beispielsweise dem 2010 im Beobachter-Buchverlag erschienenen Titel «Was Paare stark macht» – will Bodenmann nicht im



Reigen herkömmlicher Ratgeber mittanzten, sondern die im LoveLab gewonnenen wissenschaftlichen Erkenntnisse in gut verständlicher Form einer breiten Öffentlichkeit zugänglich machen.

Erfolg haben Bodenmann und sein Team auch mit einer E-Learning-DVD, die sie über die Universität Zürich vertreiben. Die DVD wurde an dreihundert Paaren auf ihre Wirksamkeit hin untersucht. Sie erreicht vor allem männliche Beziehungspartner; Männer tun sich erfahrungsgemäss weit schwerer damit als Frauen, Partnerschaftskurse wie «Paarlife» zu besuchen.

### Der Einfluss der Eltern

Führend in der Beziehungsforschung sind die USA. Schon vor dreissig Jahren war dieser Wissenschaftszweig dort etabliert, und mehrere nordamerikanische Universitäten betreiben seither LoveLabs. Bodenmann hat die Idee zum Liebeslabor denn auch von einem Forschungsaufenthalt bei John Gottman nachhause gebracht. Mit dem Ansatz des dyadischen Copings hat der Zürcher Psychologe die Methoden des LoveLab-Erfinders Gottman massgeblich erweitert. «Die Universität

Zürich ist in Sachen Stressforschung bei Paaren heute international führend», sagt Bodenmann.

Und das soll so bleiben. Zwei neue Nationalfonds-Projekte zum Thema sind soeben angelauten. Zum einen will Bodenmann das Verhalten jugendlicher Paare im Alter zwischen 16 und 21 Jahren erforschen. «Junge Pärchen wurden bisher kaum untersucht», sagt er. Ein ehrgeiziges Vorhaben: Da auch der Einfluss der Eltern auf das Verhalten der Jugendlichen interessiert, sollen nicht nur achtzig junge Pärchen, sondern auch die jeweils zwei dazugehörigen Elternpaare untersucht werden. «Auch hier geht es letztlich um Prävention», sagt Bodenmann. «Viele Jugendliche sind durch die Ehekonflikte oder die Scheidung ihrer Eltern verunsichert, was sich wiederum auf ihre eigene Partnerschaft auswirkt.»

Das zweite Nationalfonds-Projekt befasst sich im Sinne einer Längsschnittstudie mit Paaren dreier «Alterskohorten» zwischen 20 und 80 Jahren. Zweck der Studie ist die Langzeitbeobachtung von Beziehungen über mehrere Generationen. So will man etwa den Einfluss der elterlichen Partnerschaft auf die Entwicklung ihrer jeweili-

gen Nachkommen studieren. «Paarforschung ist faszinierend», sagt Bodenmann, «methodisch und statistisch ist sie aber enorm anspruchsvoll und aufwändig.» Um die Videoaufzeichnung eines zehnminütigen Gesprächs im LoveLab zu analysieren, benötigen Bodenmanns Mitarbeitende rund sechs Stunden Zeit. «Aber nur so», erklärt der Psychologe, «gewinnen wir Erkenntnisse, die verlässliche Prognosen erlauben.» Auch wenn der Publikationsdruck steigt, auch wenn selbst die Wissenschaft mehr und mehr auf Schnelligkeit setzt – für die Paarforschung ist und bleibt Verhaltensbeobachtung trotz ihres grossen Zeitaufwands der Königsweg.

**Kontakt:** Prof. Guy Bodenmann, [guy.bodenmann@psychologie.uzh.ch](mailto:guy.bodenmann@psychologie.uzh.ch)

**Zusammenarbeit:** University of California, Los Angeles, USA

**Finanzierung:** Universität Zürich, Schweizerischer Nationalfonds