

## Teufel – Engel

---

Der Paartherapeut John Gottmann beschrieb gemeinsam mit seiner Frau aufgrund seiner Studien die „Gottmann-Konstante 5:1“. Diese besagt, dass in einer stabilen Beziehung (Ehe, Partnerschaft, Familie, Freundschaft ) regelhaft jede negative Interaktion („Teufel“) durch fünf oder mehr positive („Engelaktionen“) kompensiert werden müssen.

Unglückliche (scheiternde) Beziehungen neigen dazu, weniger positive Interaktionen zu haben, um ihre eskalierende Negativität zu kompensieren (das Verhältnis lag eher bei 1:1 oder weniger).

Das Gottmann-Institut formulierte auch die „vier apokalyptischen Reiter“ einer Paarbeziehung:

1. *Kritik*: Schuldzuweisungen mit am Ende Verurteilung des/der Partners/in
2. *Abwehr/Verteidigung* mit Rechtfertigung und Ignorieren der eigenen Anteile
3. *Verachtung und Geringschätzung des Partners*
4. *Rückzug* aus der Kommunikation z. B. durch Schweigen

Gottmann fand auch Geschlechtsunterschiede im Verhalten: Frauen neigten eher zum Kritisieren des Partners, Männer eher zum „Mauern“ (Rückzug). Später fügte der deutsche Publizist Bos Kast noch einen weiteren Reiter dazu:

5. *Demonstration der eigenen Macht* (auch als Abwehr von Ohnmachtsgefühlen)

Mehr davon in: *John Gottmann: Die Geheimnisse der glücklichen Ehe, Ullstein, Berlin 2017.*

Der Grund, weshalb ich hier das Gottmann-Prinzip thematisiere, finden Sie in diesem Heft unter „Für Sie kommentiert“: „Die WHI-Katastrophe“. Diese ist ein Beispiel dafür, wie ein bedeutender medizinischer Irrtum zahlreiche (mehr als fünf) Interventionen (z. B. methodisch einwandfreie Studien, Editorials etc.) benötigte, um erst nach 23 Jahren korrigiert zu werden. Der Preis, den Frauen dafür zu bezahlen hatten, ist beträchtlich: Man schätzt 91 000 vermeidbare vorzeitige Todesfälle und 50 Mio. Frauen, denen allein in den USA potenziell lebenserhaltende und verbessernde Therapien vorenthalten wurden.

*Für die Herausgeber  
Prof. Michael K. Hohl*

