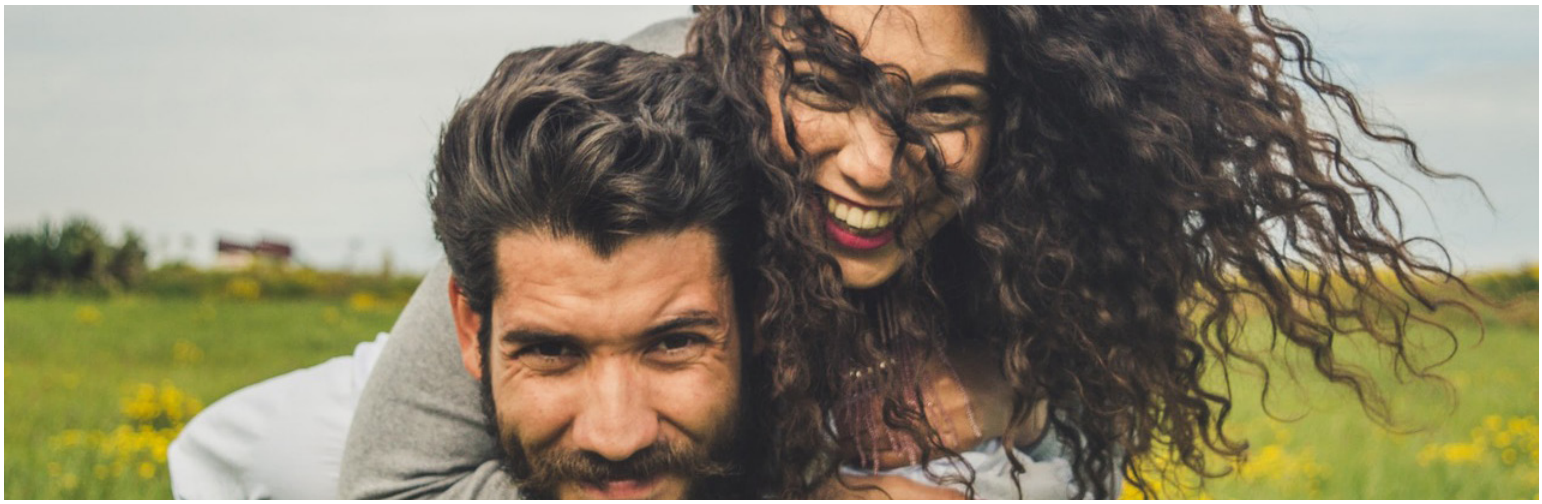

familylife FIVE

5 Minuten für deine Beziehung

VERLIEBT NACH 36 FRAGEN

Kann man zwei wildfremde Menschen dazu bringen, sich ineinander zu verlieben? Diese Frage stellte sich der Psychologe Dr. Arthur Aron. Nach langer Forschungszeit fand er schließlich einen Weg, Nähe und romantische Gefühle zwischen zwei Personen entstehen zu lassen.

Das Format war denkbar einfach: Eine Frau und ein Mann, die sich zuvor noch nicht gekannt haben, saßen sich gegenüber. Während 45 Minuten beantworteten sie sich gegenseitig 36 Fragen, die immer tiefer und persönlicher wurden.

Das genügte, um bei vielen Probanden die Schmetterlinge zum Tanzen zu bringen. Und auch die, welche sich nicht gerade Hals über Kopf verknallt hatten, gaben an, sich dem Gegenüber jetzt deutlich näher zu fühlen und sich später wieder einmal treffen zu wollen. Der inoffizielle Höhepunkt der Studie war, dass sich sechs Monate später zwei Versuchsteilnehmende das Jawort gaben. Zur Hochzeit luden sie das gesamte Forschungsteam ein.

Der Fragebogen, den die beiden Teilnehmenden zusammen durchgehen mussten, beginnt harmlos: »Wenn du dir eine Person auf der Welt aussuchen könntest: Wen hättest du gerne als Gast zum Abendessen?« Schnell wird es persönlicher: »Gibt es etwas, von dem du schon sehr lange träumst? Warum hast du es noch nicht getan?« Bald schon muss man sich entscheiden, ob man dieser fremden Person tatsächlich ehrlich Einblick ins eigene Leben geben will oder nicht.

Die meisten der 36 Fragen zielen darauf ab, sich dem anderen zu zeigen und etwas von sich preiszugeben. Aron schreibt: »Eine solche Selbstoffenbarung zwischen Fremden zu strukturieren war der Kern der von uns entwickelten Methode.«

Mit zunehmender Dauer des Gesprächs kommen zu den Selbstoffenbarungsfragen auch noch beziehungsfördernde Aufgaben dazu: »Sag deinem Gegenüber, was du an ihm magst. Sei ehrlich und sag auch Dinge, die du normalerweise nicht zu jemandem sagen würdest, den du gerade kennengelernt hast.«

Der Erfolg dieses Experiments zeigt, dass Liebe kein Zufall ist. Liebe ist mehr als ein mysteriöses Gefühl, das einem schicksalhaft überkommt und sich dann plötzlich wieder aus dem Staub macht, ohne dass wir irgendetwas dafür oder dagegen tun könnten. Die Schmetterlinge im Bauch entziehen sich nicht gänzlich unserer Kontrolle. Dr. Aron hat gezeigt, dass Liebe auch mit unserem Handeln zu tun hat und dass wir sie gezielt nähren können.

Indem wir unserem Gegenüber Einblick in unser Innerstes geben (Selbstoffenbarung), entfachen wir die Liebe. So gelang es Wissenschaftlern, fremde Personen zu Liebespaaren zu machen. So haben sich viele von uns zu Beginn einer Partnerschaft verliebt. Und genau so können wir auch nach vielen Jahren unsere Liebe immer wieder erneuern und vertiefen.

»Wenn du am Anfang einer romantischen Beziehung bist, ist das sehr aufregend. Aber dann gewöhnt man sich aneinander«, sagt Dr. Aron. »Wenn du etwas Neues und Herausforderndes tust, erinnert dich das daran, wie aufregend es mit deinem Partner sein kann. Es macht deine Beziehung besser.«

Weitere Artikel: familylife.de/five

NEXT LEVEL

FÜR MEINE BEZIEHUNG:

Mach das Experiment mit deinem/deiner Partner/Partnerin. Beantwortet einander alle oder einen Teil der 36 Fragen.