

Negative Erwartungen

Wenn negative Unterstellungen überhand nehmen

„Warum hast Du schon wieder ohne mich zu fragen, zugesagt, dass wir morgen zu Kemmlers zum Abendessen kommen? Du weißt ganz genau, dass ich einen Abend für mich brauche! Ich hab den Eindruck, Du willst mich in solche Planungen gar nicht einbeziehen, sondern nur über mich verfügen.“ Harald ist sichtlich verärgert. Ellen reagiert prompt: „Das stimmt nicht. Natürlich will ich Dich einbeziehen. Kemmlers wollten eben eine schnelle Antwort. Wir haben in letzter Zeit schon so viele Termine und Verabredungen abgesagt. Das nervt mich. Würden wir immer nur so, wie Du es willst, zuhause sitzen, hätten wir schon längst keine Freunde mehr. Du denkst immer nur an Dich und das, was Dir gefällt.“

Ellen und Harald kämpfen seit Beginn ihrer Beziehung mit demselben Problem: Während Ellen sehr extrovertiert ist und sich bei Aktivitäten mit vielen Menschen erholt und gerne ausgeht, ist Harald introvertiert, verbringt die Zeit bevorzugt in Ruhe zu Hause mit einem guten Buch.

Negative Sentiment Override - NSO

In einer Beziehung, in der es immer wieder vorkommt, dass Vertrauen zerbricht oder bröckelt, beginnen die Partner den Eindruck zu haben, dass die Beziehung stumpf und leer wird. Sie fühlen sich nicht mehr als Freunde. Geschieht dies, kann es dazu führen, dass sie sich gegenseitig zunehmend in einem negativen Licht betrachten.

Dieses Phänomen bezeichnet der Psychologieprofessor Robert Weiss als „Negative Sentiment

Override“ (NSO)¹. Damit ist gemeint, dass negative Gedanken- und Bewertungsmuster in Bezug auf den Partner überhand nehmen und die Wahrnehmung bestimmen können.

Die Auswirkungen von NSO

Dieses Phänomen führt dazu, dass Menschen damit beginnen, neutrale oder positive Ereignisse negativ zu deuten. Dies kann mitunter extreme Folge haben. So werden 50 Prozent der Gesten und Handlungen des Partners/der Partnerin, hinter denen eine positive Einstellung oder Absicht steht, überhaupt nicht wahrgenommen oder vollkommen falsch, also negativ, gedeutet. Ein typisches Zeichen für NSO ist es, harmlose und neutrale Bemerkungen negativ zu deuten.

Glückliche Paare sind anfällig für Positive Sentiment Override (PSO). Sie neigen dazu, die neutral intendierten Gesten und Handlungen des Partners positiv auszulegen. Sie nehmen die negativen Emotionen ihres Partners nicht persönlich. NSO hingegen verstärkt den Glauben, dass der Partner nicht nur gedankenlos, nachlässig oder zerstreut ist, sondern dass er grundlegend selbstsüchtig oder egozentrisch ist oder den Anderen mit Absicht verärgert.

Die Annahme und Erwartung, dass der Partner sich negativ verhalten wird, wirkt sich sehr belastend auf eine Beziehung aus. Tritt NSO über längere Zeit auf und werden keine Maßnahmen dagegen ergriffen, kann es eine Beziehung gefährden und aushöhlen. Wer immer nur Negatives von seinem Partner erwartet, wird seine Beziehung kaum als vertrauensvoll und stärkend erleben.

¹ Siehe für diese Gedanken Gottman, John. *What makes love last: how to build trust and avoid betrayal?* New York, 2012. S. 35 f.

Wie man NSO vorbeugen kann

Wenn Sie feststellen, dass Sie zunehmend negative Einstellungen und Deutungsmuster gegenüber Ihrem Partner / ihrer Partnerin hegen, ist es wichtig, sich dieser Gedanken bewusst zu werden. Wo erwarten Sie von Ihrem Partner/ Ihrer Partnerin, dass er vornehmlich an die eigenen Bedürfnisse und deren Erfüllung denkt? Gibt es Situationen, wo Sie diese Erwartung besonders häufig hegen?

Im nächsten Schritt sollten Sie sich fragen: Ist das wahr, was ich denke oder könnte es vielleicht auch eine andere Deutung der Situation/des Kommentars/der Handlung geben? Und wenn ich denke, dass es wahr ist, woher nehme ich diese Gewissheit? Habe ich es aus dem Mund meines Partners gehört? Oder ist es nur eine Interpretation oder Vermutung?

Machen Sie sich immer wieder klar, dass es für fast alle Situationen und Kommentare vielfältige Deutungsmöglichkeiten gibt. Um eine verlässliche Antwort auf die oben aufgeführten Fragen zu erhalten, ist es hilfreich, wenn Sie dazu mit Ihrem Partner/Ihrer Partnerin ins Gespräch kommen. Bleiben Sie nicht bei Ihren eigenen Vermutungen und Spekulationen stehen. Sie könnten beispielsweise fragen: „Vorhin hast Du gesagt, dass Du die Getränkekisten nicht aus dem Auto ausladen möchtest. Ist meine Vermutung richtig, dass Du sie überhaupt nicht ausladen wirst, sondern ich das machen soll, oder habe ich das falsch verstanden?“

Hören Sie aufmerksam zu, wenn Ihr Partner/Ihre Partnerin antwortet und lassen Sie ihn/sie ausreden. Um zu signalisieren, dass Sie ihn/sie verstanden haben, können Sie das Gehörte nochmals in Ihren eigenen Worten wiedergeben.