

DR. JOHN M. GOTTMAN
DR. JULIE SCHWARTZ GOTTMAN

Das 7-
Tage-
Rezept
für erfüllte
Liebe



ullstein



ullstein

In jeder Partnerschaft finden neben kleineren auch größere Konflikte statt. Es ist aber sinnvoller, seine Energie und Zeit nicht damit zu vergeuden, bestimmte Probleme unbedingt lösen zu wollen, sondern mit ihnen konstruktiv umzugehen. Denn nur auf diese Weise lässt sich langfristig eine wirklich glückliche Beziehung führen – trotz der Konflikte.

Dr. John Gottman, wurde zu einem der zehn einflussreichsten Therapeuten der letzten 25 Jahre gekürt und von *Psychotherapy Networker* für seine Lebensleistung mit dem Lifetime Achievement Award des Jahres 2021 geehrt. Dr. Gottman ist emeritierter Professor für Psychologie an der University of Washington und für seine Arbeit über die Beständigkeit von Ehen und die Analyse von Beziehungen mittels direkter wissenschaftlicher Beobachtung, Selbstzeugnissen und Physiologie bekannt. Er ist Autor oder Mitautor von über 200 veröffentlichten Artikeln in akademischen Zeitschriften und über 45 Büchern, zu denen unter anderem die Bestseller *Die 7 Geheimnisse der glücklichen Ehe* und *Die Vermessung der Liebe* zählen. Er ist Mitgründer des Gottman Institute und des Unternehmens Affective Software, Inc., das eine Technologie für Teletherapie auf Mobiltelefonen, Computern und Tablets entwickelt hat, um Therapeuten und Paare bei einer Paartherapie unterstützen zu können.

Dr. Julie Schwartz Gottman, Mitgründerin und Präsidentin des Gottman Institute und Mitgründerin von Affective Software, Inc., wurde kürzlich von *Psychotherapy Networker* für ihr Lebenswerk mit dem Lifetime Achievement Award des Jahres 2021 geehrt, weil sie in jahrzehntelanger Arbeit die Revolutionierung der Paartherapie vorangetrieben hat. Sie bekam die Auszeichnung »Washington State Distinguished Psychologist of the Year« und ist Mitautorin von sieben Büchern, wie *8 Gespräche, die jedes Paar führen sollte*. Sie ist auch Mitgestalterin der sehr beliebten Wochenendworkshops für Paare zum Thema »The Art and Science of Love« und Miturheberin des klinischen Trainingsprogramms Gottman Method Couples Therapy, das sie in den USA und in mehr als 15 Ländern unterrichtet hat.

Von Dr. John M. Gottman und Dr. Julie Schwartz Gottman

sind außerdem in unserem Hause erschienen:

5 Konflikte, die jedem Paar begegnen, und wie die Liebe daran wachsen kann

8 Gespräche, die jedes Paar führen sollte, damit die Liebe lebendig bleibt

Die 7 Geheimnisse der glücklichen Ehe

DR. JOHN M. GOTTMAN
und
DR. JULIE SCHWARTZ GOTTMAN

Das 7-
Tage-
Rezept
für erfüllte
Liebe

Aus dem Amerikanischen von Christa Broermann

Ullstein

Besuchen Sie uns im Internet:

www.ullstein.de

Wir verpflichten uns zu Nachhaltigkeit



- Papiere aus nachhaltiger Waldwirtschaft
- und anderen kontrollierten Quellen
- ullstein.de/nachhaltigkeit



Deutsche Erstausgabe im Ullstein Taschenbuch

1. Auflage Mai 2024

© für die deutsche Ausgabe

Ullstein Buchverlage GmbH, Berlin 2024

© by John Gottman, PhD, and Julie Schwartz Gottman, PhD, 2022

Titel der amerikanischen Originalausgabe: *The Love Prescription.*

Seven Days to More Intimacy, Connection and Joy, erschienen bei

Penguin Books, New York 2022.

Wir behalten uns die Nutzung unserer Inhalte für Text und
Data Mining im Sinne von § 44 b UrhG ausdrücklich vor.

Umschlaggestaltung: zero-media.net, München

Titelabbildung: © FinePic®, München

Satz: KCFG – Medienagentur, Neuss

Gesetzt aus Sabon Next

Druck und Bindearbeiten: ScandBook, Litauen

ISBN 978-3-548-06867-1

*Wir widmen dieses Buch unseren lieben Freunden und
Kollegen Alan und Etana Kunovsky,
die mit uns das Gottman Institute gegründet und aufgebaut haben.
Es war ein wunderbarer gemeinsamer Weg.*

INHALT

Einleitung: Kleine Dinge möglichst oft	9
Wie Sie dieses Buch nutzen können	20
Tag 1: Nehmen Sie Kontakt auf	27
Tag 2: Stellen Sie eine große Frage	47
Tag 3: Sagen Sie Danke	73
Tag 4: Machen Sie ein von Herzen kommendes Kompliment	99
Tag 5: Bitten Sie um das, was Sie brauchen	123
Tag 6: Berühren Sie!	147
Tag 7: Vereinbaren Sie einen Date-Abend	175
Schluss: Erneuern Sie Ihr Rezept	195
Anhang:	
Dank	213
Anmerkungen	215

EINLEITUNG

KLEINE DINGE MÖGLICHST OFT

LIEBE. Das ist ein großes Wort – schwer zu definieren und auf den Punkt zu bringen. Die Dichter versuchen es schon seit Jahrhunderten: Sie ist wie eine leuchtend rote Rose (*Like a Red, Red Rose*) im Lied von Robert Burns. Oder sie ist »ein Markstein unverrückt, der auf den Sturm blickt und den nichts erschüttert« (Shakespeare, Sonett 116). Sie bedeutet *Alle Herrlichkeit auf Erden*, wie ein klassischer Liebesfilm meint, oder niemals um Verzeihung bitten zu müssen (wie es in dem Film *Love Story* heißt). Kann es für etwas so Gewaltiges, so Elementares, so Geheimnisvolles, so Individuelles eine Formel geben? Ein »Rezept« für Liebe?

Mit einem Wort: Ja.

Und das Wichtigste, das man über dieses »Liebesrezept« wissen muss, ist: Es ist kurz. Ganz kleine Dosen Liebe, jeden Tag verabreicht, sind alles, was für eine gesunde Beziehung nötig ist. Warum? Weil genau das eine Beziehung ausmacht – nicht eine einmalige große Geste, sondern eine Million winziger Dinge, jeden Tag, ein Leben lang.

Und wir sollten es wissen: Denn seit nunmehr 50 Jahren betrachten wir die Liebe unter dem Mikroskop. Von Johns

ersten Forschungsprojekten zu Interaktionen zwischen Ehepaaren an der Indiana University spannt sich der Bogen bis heute, weil wir über das Gottman Institute noch immer direkt mit Paaren arbeiten. Als wir 1990 das Love Lab (das »Liebeslabor«) in Seattle gründeten, wollten wir wissen: Was führt dazu, dass die Liebe Bestand hat? Warum bleibt ein Paar für immer zusammen, während ein anderes auseinandergeht? Und ist es vielleicht sogar möglich, irgendetwas davon mit Daten zu quantifizieren – die Werkzeuge der Wissenschaft und der mathematischen Modellierung für eine Vorhersage darüber zu nutzen, ob ein Paar bis ans Ende seiner Tage glücklich zusammenleben wird?

Seitdem haben wir alle Arten von Paaren – verheiratete und unverheiratete, gleichgeschlechtliche und heterosexuelle, Paare mit und ohne Kinder, frisch verheiratete und erfahrene Eheprofis, die schon Jahrzehnte zusammen verbracht hatten – ins Labor geholt, um die Schlüsselfaktoren zu ergründen, die eine gute Beziehung ausmachen. Wir haben uns jede Facette ihrer Beziehung angesehen – ihre Körpersprache, ihren Gesprächsstil, die Art, wie sie streiten, ihre je eigene und ihre gemeinsame Geschichte, wir haben zugeschaut, wie ihre Herzfrequenz anstieg und wieder abfiel, und den Spiegel der Stresshormone in ihrem Körper gemessen. Wir haben jede ihrer Bewegungen gefilmt und das Bildmaterial bis auf eine Hundertstelsekunde genau analysiert. Wir haben jeden Datenschnipsel gesammelt, den wir erhaschen konnten. Wir haben die Liebe in all ihre kleinen Einzelteile zerlegt, um herauszufinden, was genau sie am Laufen hält. Wie wenn man mit einem Teilchenbeschleuniger zu Forschungszwecken Atome zertrümmert, wollten wir sehen, ob wir die Bausteine der Liebe isolieren könnten.

Und was haben wir daraus gelernt, dass wir die Liebe ins Labor geholt haben?

Eine Menge. Es ist unser Lebenswerk. Und dieses Büchlein wird Ihnen nur einen kleinen Ausschnitt daraus anbieten. Aber wir denken, dass es in vielfacher Hinsicht der wichtigste Ausschnitt ist. In diesem Aktionsplan für sieben Tage, den wir in mundgerechte Häppchen gegliedert haben, werden wir Sie an unseren grundlegendsten Erkenntnissen teilhaben lassen – Sie zu den ersten Schritten anleiten, mit denen Sie eine beständige Liebe aufbauen können. Und hier schon mal vorneweg: Liebe ist eine Praxis. Eher ein Handeln als ein Gefühl. Sie ist etwas, das Sie tun, nicht etwas, das Ihnen einfach zustößt. Und Sie müssen eine tägliche Dosis geben – und bekommen –, um eine gesunde, glückliche Beziehung lebendig zu halten.

Das Überraschende dabei ist, dass es keiner großartigen Gesten bedarf. Es geht nicht um einen Blumenstrauß zum Valentinstag oder einen Last-Minute-Trip nach Paris. Ihr Lieblingsmensch muss auch keine Serenaden vor Ihrem Schlafzimmerfenster trällern. Vielmehr geht es um all die kleinen Dinge, die man häufig macht. Sie kennen doch sicher das Sprichwort »Der Teufel steckt im Detail«? Also, bei Beziehungen steckt stattdessen die Liebe im Detail. Was hier gefragt ist, fällt leicht, wird aber allzu oft vergessen. Wir haben alle schon den Spruch gehört: »Zerbrich dir nicht den Kopf über Kleinigkeiten.« Das mag ein guter Rat für das Leben im Allgemeinen sein, aber in Bezug auf die Liebe ist er zu hundert Prozent falsch. Bei der Liebe geht es überall um die Kleinigkeiten. Und das Kopfzerbrechen lohnt sich.

Der Felsbrocken, der den Lauf eines Flusses veränderte

Mark und Annette hatten beschlossen, sich zu trennen. Der Entschluss war ihnen nicht leichtgefallen – sie waren seit mehr als zehn Jahren verheiratet und hatten eine achtjährige Tochter. Aber etwas war definitiv vorbei, und zwar schon sehr lange. Schritt für Schritt waren die gegenseitige Anziehungskraft, das Interesse für einander, das gute Miteinander geschwunden. Die Ehe der beiden war langweilig und fade geworden. Sie freuten sich nicht mehr darauf, sich am Ende des Tages zu sehen, wie sie das früher getan hatten; irgendwie endeten die meisten ihrer Interaktionen jetzt mit Spannungen und Reibereien, nicht mit liebevollen Worten. Sie fühlten sich bestenfalls wie Geschäftspartner oder Zimmergenossen, nicht wie ein Liebespaar oder Freunde.

Als allerletzten Rettungsversuch schlug Mark vor, sie sollten einen Therapeuten aufsuchen. Das hatten sie noch nicht probiert. Und Annette meinte: »Warum nicht?« Sie hatten ja nichts zu verlieren.

Der Therapeut hörte sich ihre Geschichte an. Er fragte sie, was ihrer Meinung nach nicht in Ordnung sei und warum sie sich trennen wollten. Im Lauf mehrerer wöchentlicher Sitzungen kamen die Gründe ans Licht: *Wir vertragen uns nicht mehr. Haben keinen Sex mehr. Scheinen uns nur noch zu streiten.*

Dann sagte der Therapeut eines Tages: »Für das Wochenende habe ich eine Hausaufgabe für Sie.«

Er sagte ihnen, sie sollten etwas tun, das außerhalb ihrer Komfortzone liege. Ihrer eigenen Schilderung zufolge waren Mark und Annette sehr ordnungsliebende Menschen – sie

wollten ihr Zuhause picobello sauber und tadellos organisiert haben. Reinlichkeit gehörte zu ihren obersten Prioritäten. Ihre Tochter räumte ihre Spielsachen immer sofort wieder auf, bei ihnen zu Hause lag nie etwas herum. Die Aufgabe, die ihnen der Therapeut gab, lautete: Gehen Sie in den Garten hinter Ihrem Haus, und machen Sie eine Schlammschlacht.

Die beiden waren platt. »*Was sollen wir machen?*«

»Eine Schlammschlacht«, wiederholte der Therapeut. »Nehmen Sie den Gartenschlauch, machen Sie eine Schlamgrube, ziehen Sie sich alte Klamotten an, und stürzen Sie sich ins Vergnügen. Bewerfen Sie einander mit Schlamm, lassen Sie sich voll darauf ein!«

Zu Hause schüttelte das Paar den Kopf und seufzte. Wirklich Pech, dass sich dieser Therapeut als Idiot entpuppt hatte. Jetzt mussten sie sich einen neuen suchen. Ihre Tochter, die das Gespräch mitbekommen hatte, war anderer Meinung als ihre Eltern.

»Ich finde, es ist eine super Idee!«, rief sie dazwischen.

Die beiden schüttelten wieder den Kopf. Kinder! Das Wochenende kam, und sie fühlten sich – wie gewohnt – angespannt und ohne Verbindung. In ihrer blitzblanken Küche besprachen sie beim Kaffee die Lage: Sollten sie die Therapie aufgeben? Wieder von vorne anfangen und einen neuen Therapeuten suchen? Erneut mischte sich ihre Tochter ein: »Lasst uns doch diese Schlammschlacht machen!«, rief sie. »Los, kommt! Probiert es doch einfach mal aus!«

Sie gab keine Ruhe. Wenn Sie Kinder haben oder welche kennen, wissen Sie, wie hartnäckig sie sein können – und wie laut. Mark und Annette ergaben sich mit erhobenen Händen. »Okay, okay«, sagten sie. »Du hast gewonnen.« Sie zogen alte

Klamotten an. Mark kramte ein T-Shirt heraus, das er vor Jahren bei einem Konzert gekauft hatte, als er und Annette noch in der Datingphase waren, nur waren seine Haare inzwischen leicht angegraut, und das Shirt saß um die Mitte ein bisschen stramm. Annette trug schließlich eine alte, fleckige Bluse, die längst aus der Mode gekommen war. Die beiden fühlten sich absolut lächerlich, als sie im Garten herumstanden, während aus dem Schlauch kaltes Wasser in einen Haufen Erde strömte. Aber ihre Tochter sah sie erwartungsvoll und aufgeregt an: Was sollten sie also jetzt machen? Mark bückte sich und nahm eine Handvoll kalten Matsch, zögerte dann jedoch. Annette nutzte diesen Moment dazu, Schlamm in seine Richtung zu werfen. Jetzt waren seine Wangen dunkel gesprenkelt. Dadurch provoziert, warf er eine Handvoll Matsch nach ihr; sie schrie auf und bückte sich nach neuem Schlamm; ihre Tochter schaufelte mit beiden Händen ganze Berge von Matsch auf, und es dauerte nicht lange, bis eine gewaltige Schlammschlacht im Gange war. Bald konnten sie sich vor Lachen nicht mehr halten, warfen wild mit Matsch um sich, rutschten darin aus, fielen hinein und kugelten sich darin. Am Ende hielten sie sich in den Armen, lachten und küssten sich. Sie hatten sich einander noch nie so nahe gefühlt. Und so dreckig.

Diese Schlammschlacht veränderte ihre Beziehung grundlegend. Sie dauerte nur kurze Zeit – und doch hatte sie eine enorme Wirkung. Mark und Annette beschlossen in diesem Moment, ihre Familie brauche künftig mehr Zeit für Spaß und Abenteuer. Ihre Erfahrung hat uns daran erinnert, dass ein Fluss seinen ganzen Lauf ändern kann, wenn ein einziger Felsbrocken mitten hineinfällt. Er muss um den Felsen herumfließen, steigt ein Stück an und bedeckt mehr von der Böschung,

gräbt sich einen neuen Weg durch Sand, Lehm und Gestein. Geologen haben herausgefunden, dass Flüsse im Lauf der Zeit auf diese Weise sogar ganze neue Täler formen können – alles nur aufgrund einer winzigen Veränderung.

Im Love Lab

Mark und Annette erzählten uns diese Geschichte und noch mehr, als sie ins Love Lab kamen, um an einer unserer Studien teilzunehmen. Als wir sie beobachteten, war schnell klar, dass es ihnen gelungen war, wieder zu einer stabilen und liebevollen Ehe zurückzufinden. Nach so vielen Jahren intensiver Forschung können wir, wenn wir ein Paar 15 Minuten lang beobachten, mit einer Trefferquote von 90 Prozent vorhersagen, ob die beiden zusammenbleiben werden oder nicht ... *und* ob diese Verbindung glücklich sein wird.¹ Und wir erkannten, dass Mark und Annette jetzt dauerhaft gemeinsam unterwegs waren.

Lange bevor wir das Gottman Institute gründeten, hatte John ein Mathematikstudium begonnen, weil er davon fasziniert war, dass man mit Zahlen wichtige Tatsachen über die Welt voraussagen kann. Aber während er als Graduierter am MIT arbeitete, merkte er, dass ihn die Psychologiebücher seines Zimmergenossen mehr interessierten als seine eigenen Fachbücher. Er sattelte um. Und dann, als er mehrere Jahrzehnte lang über Beziehungen geforscht hatte, kam seine alte Liebe zur Mathematik wieder zum Vorschein. Er begann nach der Mathematik der Liebe zu fragen. Schließlich konnten Biomathematiker schon alle möglichen Dinge modellieren, von Pandemien über Tumorwachstum bis hin zur Frage, warum

Tiger Streifen und Leoparden Flecken haben. Warum dann nicht auch die Liebe?

Zu Johns ersten Entdeckungen im Love Lab gehörte, dass wir oft falsche Vorstellungen davon haben, was die Liebe am Leben hält. Er verfolgte seine Theorien und Ergebnisse über lange Zeiträume und stellte dabei fest, dass 60 Prozent seiner anfänglichen Ansichten darüber, was eine Ehe erfolgreich macht oder scheitern lässt, verkehrt waren. Wie wir alle hatte er diese Ansichten aus kulturellen Stereotypen abgeleitet – aus unseren Lieblingsromanen, Fernsehshows und Filmen, aus unseren eigenen Familien und Erfahrungen. Sie alle können uns leicht in die Irre führen und tun das auch oft. Aus diesem Grund brauchen wir tatsächlich *Daten*. Daten zu analysieren kann zuverlässig offenlegen, was an den Meinungen über den Erfolg von Beziehungen richtig ist und was nicht. Zum Glück hat John nicht aufgegeben, obwohl seine Vorhersagen anfangs so erbärmlich schlecht waren. Gemeinsam mit seinem besten Freund Dr. Robert Levenson und seiner Frau Dr. Julie Schwartz Gottman widmete er sein Berufsleben dem Sammeln und Analysieren von Daten, um hinter die Wahrheit zu kommen. Und das Ergebnis? Es *gibt* eine Wissenschaft der Liebe. Und das Beste ist, dass wir inzwischen eindeutige Wege kennen, einer Beziehung auf die Sprünge zu helfen. Die Liebe ist – nach all dieser Zeit – kein so großes Geheimnis mehr.

Wir haben im Love Lab mehr als 3000 Paare untersucht, deren Weg wir teilweise über 20 Jahre verfolgten, und über 40 000 Paare, die im Begriff waren, eine Paartherapie zu beginnen. Wir haben unzählige Stunden Filmmaterial angeschaut. Millionen von Datenpunkten gesammelt. Und haben dabei entdeckt, dass es universelle Faktoren gibt, die eine Beziehung

gelingen oder scheitern lassen, die Vorhersagen ermöglichen, ob ein Paar zusammenbleiben und glücklich sein wird oder nicht. Damit es gut läuft, sind drei Dinge nötig:

Erstens muss ein Paar neugierig aufeinander bleiben. Wir alle wachsen und verändern uns mit der Zeit. Erfolgreiche Paare wissen das und nehmen sich die Zeit, eine »Liebeslandkarte« anzulegen und sie immer wieder zu ergänzen – ihr Wissen um die Innenwelt des jeweils anderen zu vertiefen. Das heißt nicht nur, dass man Fragen stellt, sondern auch, dass man die richtigen Fragen stellen muss.

Zweitens muss das Paar Zärtlichkeit und Bewunderung für einander empfinden. Das bedeutet unter anderem, dass man das Gute sieht und würdigt, das der Partner oder die Partnerin tut, und die Dinge findet und hervorhebt, die man am anderen bewundert, und diese Dinge laut und deutlich ausspricht oder durch eine Berührung ausdrückt. Eine Menge Leute meinen, ihr Partner oder ihre Partnerin wüsste schon, dass er oder sie geliebt und bewundert wird – aber wir haben oft beobachtet, dass dem nicht so ist. Liebevolle Worte müssen viel häufiger laut gesagt werden, als uns klar ist. Hier geht es nicht um den Schwapp Wasser, den Sie Ihren Pflanzen alle paar Tage verabreichen, sondern um den Sauerstoff, den Sie tagaus, tagein atmen müssen.

Und drittens müssen sich die Paare einander zuwenden, anstatt sich wegzudrehen. Das heißt, die beiden machen einander Angebote, die wir gerne als »Kontaktangebote« bezeichnen, und gehen auch auf sie ein. Diese Angebote können in Kleinigkeiten bestehen, wie etwa, wenn man den anderen beim Namen ruft, oder es kann um etwas Größeres gehen, wie etwa eine Bitte, tiefere Bedürfnisse zu erfüllen. Erfahrene Paare sind klug

genug zu merken, wann ihr Partner oder ihre Partnerin ein solches Kontaktangebot macht, und sie legen nötigenfalls weg, womit sie gerade beschäftigt sind, um darauf einzugehen.

Das sind die Faktoren, die die »Meister« oder »Meisterinnen« der Liebeskunst von denen unterscheiden, die in der Liebe eine Katastrophe sind. Weiterhin begreifen die Meister und Meisterinnen, dass gerade die kleinen Dinge, die sie alle Tage machen (oder nicht machen), eine Beziehung glücken oder scheitern lassen können – denn diese sorgen für Intimität. Es braucht nicht viel, um eine Beziehung zum Guten zu wenden. Es erfordert eine Frage oder auch zwei – von der richtigen Sorte. Es erfordert ein »Dankeschön« oder ein echtes, gelungenes Kompliment. Es erfordert, dass Sie Ihrem Partner oder Ihrer Partnerin die Chance geben, etwas für Sie zu tun. Es erfordert einen sechs Sekunden langen Kuss. Es erfordert ... eine Handvoll Schlamm.

Vielleicht fällt Ihnen auf, dass in dieser Liste bezeichnenderweise ein paar Dinge fehlen. Vor allem *Streit*.

Natürlich gehört Streit zu jeder engen Beziehung. Aber wenn eine Beziehung auf der Kippe steht oder auch nur ein bisschen abgekühlt ist, ist ein großer Konflikt der letzte Startpunkt, den Sie brauchen können. Wir sagen nicht, Sie sollten Ihre Probleme ignorieren. Wir sagen nur, dass sie kein guter Ausgangspunkt sind. Wir wissen aus dem Love Lab, dass die besten Beziehungen nicht die Partner haben, die einander in erster Linie sagen, was mit dem jeweils anderen nicht stimmt. Vielmehr beruhen sie auf Partnern, die sich vorwiegend sagen, was *gut* ist. Daher werden wir Ihnen hier nicht vorschlagen, Sie sollten sich an den Küchentisch setzen, an Ihren Fähigkeiten zum Konfliktmanagement arbeiten oder sich Ihre großen

Streithemen vornehmen – ganz gleich, ob Sie nur eine holprige Wegstrecke bewältigen müssen oder gerade erst anfangen und sich fragen, welche Reibungspunkte wohl noch vor Ihnen liegen mögen. Wir werden Ihnen sagen, Sie sollten erst mal hinter das Haus in den Garten gehen, eine Schlammgrube anlegen und ein bisschen Spaß haben.

Wir versprechen Ihnen, dass wir es Ihnen leichtmachen werden. Im Lauf der nächsten Woche können Sie Ihre Beziehungskultur zum Besseren verändern – und Sie können das in kleinen, sofort gangbaren Schritten tun. Für die nächsten sieben Tage wird Ihr Motto lauten: *Kleine Dinge so oft wie möglich.*

Dies ist ein Grundkurs in Beziehungsgestaltung. Niemand belegt diesen Kurs in der Highschool oder im College (obwohl wir das dringend bräuchten!). Wie man Beziehungen führt, müssen wir ganz alleine lernen, indem wir es uns von unseren Eltern, aus dem Fernsehen oder aus Kinofilmen anschauen. Und dort finden wir nicht immer eine gute Anleitung. Wir haben all diese Jahre gebraucht, um die Formel für eine gute Beziehung herauszufinden, und über die nächsten sieben Tage werden wir die besten und wirksamsten Ratschläge an Sie weitergeben, die wir herausdestilliert haben.

Jeder kann sie anwenden, von jedem beliebigen Ausgangspunkt aus. Julie hat in ihrer Praxis mit Menschen gearbeitet, die mit den schwierigsten Umständen fertigwerden mussten, die Sie sich vorstellen können: mit Kriegsveteranen mit einer Posttraumatischen Belastungsstörung, Heroinsüchtigen, Menschen, die Krebs überlebt haben, Gruppen, die in tiefer Armut leben. Es ist schwer, und es ist herzzerbrechend. Und sie liebt es. Es ist eine Arbeit, die die unglaubliche Widerstandsfähigkeit der menschlichen Seele bezeugt – Menschen tauchen aus der

20 EINLEITUNG

Dunkelheit auf und gelangen ans Licht. Im Love Lab hat sie dasselbe auch bei Beziehungen gesehen. Vielleicht ist keine Glut mehr da, nur noch Asche. Und doch – kaum bläst man ein bisschen hinein, schon lodert ein Feuer auf!

WIE SIE DIESES BUCH NUTZEN KÖNNEN

In jedem der folgenden Kapitel werden Sie gebeten, eine neue, beziehungsfördernde Gewohnheit in Ihren Alltag einzuführen, eine Woche lang jeden Tag. Sieben Tage, sieben neue Gewohnheiten. Sie werden Ihnen leichtfallen. Sie werden schnell gehen. Sie werden Spaß machen. Es wird keine großartigen Gesten und keine langen, schwierigen Gespräche geben. Es gibt keine Voraussetzungen dafür, wann und wo Sie diese Übungen mit Ihrem Gegenüber machen. Sie können zu jeder Tageszeit stattfinden, selbst an den vollsten Tagen, etwa während Sie das Geschirr aufräumen oder im Auto unterwegs sind. Es gibt nichts einzukaufen, zu tun oder vorzubereiten. Sie können auf der Stelle anfangen.

Aber ehe wir loslegen, möchten wir ein paar Fragen besprechen, die Sie vielleicht haben: Nämlich wie Sie dieses Buch nutzen und was Sie davon erwarten können.

Ist es zu früh?

Wenn Sie gerade erst jemanden kennengelernt haben, an dem Sie interessiert sind, fragen Sie sich vielleicht, ob es nicht zu

früh ist, eine »Intervention« ins Spiel zu bringen. Es gibt kein *Zu-Früh*, um diese für die Liebe »besten Gewohnheiten« einzuführen. *Je früher, desto besser*. Die meisten Paare warten viel zu lange, bis sie sich Hilfe suchen – im Durchschnitt vier bis sechs Jahre. Wenn sie dann zu uns kommen, sind sie schon so weit in die falsche Richtung marschiert, dass es uns eine Menge Mühe kostet, ihnen zu helfen, wieder aus dem Dickicht herauszufinden. Wir denken oft: *Hätten wir euch nur früher zu fassen bekommen!*

Aus irgendeinem Grund kursiert in der Welt das Missverständnis, man brauche nur Hilfe bei seiner Beziehung, wenn man Probleme hat. Aber in anderen Lebensbereichen handeln wir meist nach einer anderen Devise. Bei allem, von unserem Körper bis zu unserem Berufsleben und sogar unseren *Autos*, sind wir proaktiv – wir versuchen, vernünftig zu essen und uns zu bewegen, wir bringen unser Auto zur Inspektion, *ehe* es liegen bleibt. Warum denken wir bei Beziehungen nicht genauso?

Es ist *klug*, früh anzufangen – jede Art von Beziehung so gesund und gut in Schuss wie möglich zu halten. Wenn die Beziehung noch ganz frisch ist, wissen Sie vielleicht noch nicht einmal, ob das der Mensch ist, mit dem Sie den Rest Ihres Lebens verbringen wollen – und das ist völlig in Ordnung! Sie brauchen nicht hundertprozentig sicher zu sein, Sie müssen nur wissen, was Sie herausfinden wollen. Die Daten in diesem Buch – die aus den gelungensten von uns untersuchten Beziehungen herausgefiltert wurden – werden Ihnen helfen, einen guten Start hinzulegen ... und dann in die richtige Richtung weiterzumarschieren.