

DR. JOHN M. GOTTMAN

DR. JULIE SCHWARTZ GOTTMAN

Das **7**—
Tage—
Rezept
für erfüllte
Liebe

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 Liebingsmensch 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.