



Stärken Sie Ihre Beziehung - mit diesen Büchern

Die New York Times hat 14 Psychologen, Berater und Therapeuten nach den Titeln gefragt, die sie Paaren empfehlen.

Lesezeit: 9 Minuten

An Weihnachten wollen wir ja nicht nur mehr Staunen, oder besser gesagt Wunder erleben, siehe letztes BrainCandy. Weihnachten gilt auch als das Fest der Liebe. Und die Liebe ist nun niemals nicht unkompliziert. Deshalb braucht gerade die Beziehungsarbeit gelegentlich mal etwas Nachhilfe. BrainCandy Leser wissen, dass intensive soziale Beziehungen einen starken Einfluss auf das Wohlbefinden, die Gesundheit und das Überleben haben. Männer profitieren sogar noch stärker als Frauen.

Vor ein paar Wochen gab es einen tollen Post der New York Times zu genau diesem Thema. Was mir dabei besonders gefallen hat, war der differenzierte Umgang mit Ratgebern, die auf unterschiedliche Paar-Kontexte ausgerichtet sind. Im Folgenden zeige ich den übersetzten Text der Journalistin Hope Reese. Reese ist Journalistin und schreibt für Vox, The Atlantic, The New York Times und andere Publikationen. Ihr Buch "The Women Are Not Fine" wird 2025 veröffentlicht. Hier der Link zum [Originalartikel](#). Der manchmal hinter einer Paywall liegt.

Reese: „Es ist erwiesen, dass starke Beziehungen für unser Glück und Wohlbefinden von zentraler Bedeutung sind. Aber, mit anderen auszukommen ist kompliziert, und vor allem die Aufrechterhaltung gesunder romantischer Partnerschaften kann eine Herausforderung sein.

Eine Therapie kann Paaren dabei helfen, "den Tanz, das Muster, den Zyklus, die Choreografie" ihrer Beziehung zu untersuchen, aber sie ist nicht für jeden zugänglich,

so Alexandra Solomon, Psychologieprofessorin an der Northwestern University und Moderatorin des Podcasts "Reimagining Love". Bücher dienen oft als informelles "Trainingsprogramm", das den Partnern hilft, neue Fähigkeiten zu erlernen oder andere Perspektiven zu gewinnen, fügte Solomon hinzu.

Wir haben 14 Psychologen, Berater und Therapeuten um Buchempfehlungen gebeten, die zur Pflege von Beziehungen beitragen können. Diese sieben Titel standen an der Spitze der Liste.

1. ["The Seven Principles for Making Marriage Work"](#):

Ein praktischer Leitfaden vom führenden Beziehungsexperten des Landes", von John Gottman und Nan Silver

Das von mehreren der von uns befragten Therapeuten empfohlene Buch "The Seven Principles for Making Marriage Work" (Die sieben Prinzipien für eine funktionierende Ehe) bietet praktische Tipps zur Stärkung von Beziehungen, von der "Hinwendung" zueinander bis zur Überwindung von Blockaden, die entstehen, wenn Paare bei einer Meinungsverschiedenheit feststecken.

Dr. Gottman und seine Frau Julie Gottman [erforschen seit Jahrzehnten, was Paare zum Funktionieren bringt](#). In diesem Buch packen er und seine Co-Autorin Silver die Forschungsergebnisse über "Paare, die überleben, und Paare, die es nicht tun" aus, so Jodie Milton, ein in der Gottman-Methode ausgebildeter Beziehungcoach mit Sitz in Portugal.



Die daraus resultierenden Ratschläge beruhen auf diesen Erkenntnissen, sagte sie. (Es gibt auch eine Ausgabe auf [Deutsch](#))

2. "[Come as You Are](#)“:

Die überraschende neue Wissenschaft, die Ihr Sexualleben verändern wird", von Emily Nagoski

Falsche Vorstellungen über eine niedrige Libido können "eine Menge Konflikte in Beziehungen und eine Menge Scham für Frauen verursachen", sagte Frau Milton. Aber "Come as You Are" taucht in die Wissenschaft des Sex ein und argumentiert, "dass es so etwas wie einen Sexualtrieb nicht gibt", sagte sie. Stattdessen behauptet Dr. Nagoski, dass Menschen über eine Bremse und ein Gaspedal verfügen und dass diese Mechanismen Erregung verursachen.

Amy Julia Cheyfitz, eine Sexualtherapeutin aus dem Raum D.C., sagte, dass das Buch "die Vielfalt der Möglichkeiten, wie wir Sex haben, normalisiert". (Dieses Buch hat sehr viele positive Bewertungen. Es gibt auch eine ältere Version auf [Deutsch](#)).

3. "[Hold Me Tight](#)“:

Sieben Gespräche für ein ganzes Leben voller Liebe" von Sue Johnson

Dr. Johnson ist klinische Psychologin und Begründerin der Emotionally Focused Couple Therapy, einem Ansatz, der sich auf die Stärkung der emotionalen Verbindung zwischen den Partnern konzentriert. In "Hold Me Tight" erforscht sie geschickt, wie Menschen in Beziehungen dafür kämpfen können, die Verbindung aufrechtzuerhalten, sagte Jean Fitzpatrick, eine Psychotherapeutin und Eheberaterin in New York.

"Ohne jemanden zu beschuldigen", hilft das Buch den Partnern, "ihre Muster zu erkennen und zu lernen, erfüllendere und liebevollere Interaktionen zu schaffen", so Allen Sabey, klinischer Assistenzprofessor und Fakultätsmitglied am The Family Institute der Northwestern University. (Hier der Link zum gerade erschienenen Arbeitsbuch auf [Deutsch](#))

4. "[Getting Past the Affair](#)“:

Ein Programm, das Ihnen hilft, zurechtzukommen, zu heilen und weiterzugehen - gemeinsam oder getrennt", von Douglas Snyder, Donald Baucom und Kristina Coop Gordon

"Getting Past the Affair" bietet einen Rahmen, der Paaren hilft, sich zu entschleunigen und zu entscheiden, wie sie nach der Untreue weitermachen wollen, sagte Adam Fisher, ein Assistenzprofessor für klinische Studien an der Brigham Young University, der einen Kurs mit dem Titel "Beziehungsintelligenz" unterrichtet: Gesunde und dauerhafte Beziehungen aufbauen". Der Text entschärft einen Teil des Chaos, mit dem Paare konfrontiert sind, sagte er, indem er die Folgen eines Betrugs in Phasen unterteilt.

Ein Vorbehalt: Das Buch stellt praktische Hilfsmittel für Paare vor, die mit einer Affäre zu tun haben, aber es ist oft "am besten, wenn ein Paar auch einen Fachmann aufsucht, wenn es Untreue in einer Beziehung gegeben hat", sagte Frau Milton, "weil es eine wirklich schwierige Sache ist, zu heilen und zu verarbeiten". (Unsere Psychodrama-Moderatoren würden Euch den gleichen Rat geben)

5. "[Us](#)“:

Über Dich und mich hinausgehen, um eine liebevollere Beziehung aufzubauen", von Terrence Real

In "Us" packt Real, ein Familientherapeut, der seit mehr als 30 Jahren [mit Paaren arbeitet](#), aus, wie wir uns von unserer Kultur des Individualismus entfernen müssen, um gesunde Beziehungen aufzubauen. Er benennt auch, wie sich Muster aus der Kindheit in der Gegenwart zeigen, und ermutigt zur Verantwortlichkeit", so Dr. Sabey.

Das Buch geht auf beide Partner in einer Beziehung ein und zeigt anhand von Beispielen, wie echte Paare mithilfe dieser Fähigkeiten Hindernisse überwunden haben.



"Terry hat eine Art, zu Männern zu sprechen, die sowohl sanft als auch bestimmt ist - es gibt nicht viele Orte, an denen man sich verstecken kann", so Dr. Solomon. "Er nimmt den Leser auf eine Art und Weise in die Pflicht, die absolut notwendig ist."

6. "[Mating in Captivity](#)":

Die Entschlüsselung der erotischen Intelligenz von Esther Perel

In "Mating in Captivity" beschreibt Esther Perel, Therapeutin und Moderatorin des Podcasts "Where Should We Begin?", wie sich die häusliche Partnerschaft auf die Lust auswirkt. Dr. Solomon empfiehlt es Paaren in jeder Beziehungsphase, obwohl sie sagt, dass Frau Perel "ein besonderes Auge auf Paare hat, die eine Familie gründen".

Das Buch hilft den Lesern, "die Komplexität all dieser Rollen - Liebhaber und Partner, Eltern und Arbeitnehmer - zu würdigen", sowie die Herausforderungen, die ein Paar beim Wechsel zwischen diesen Rollen haben kann, so Dr. Solomon. Es wird keine einfachen Antworten geben, aber es wird die Komplexität in Worte fassen, die wir fühlen, und warum wir uns allein fühlen", fügte sie hinzu. (Es gibt auch eine aktuelle deutsche [Version](#))

7. "[All About Love: Neue Visionen](#)", von Bell Hooks

In "All About Love" geht [Bell Hooks](#), eine bahnbrechende feministische Wissenschaftlerin und Autorin von mehr als 30 Büchern, der Frage nach, was es eigentlich bedeutet, jemanden zu lieben. "Das Wort 'Liebe' wird meist als Substantiv definiert", schreibt sie, "doch wir alle würden besser lieben, wenn wir es als Verb verwenden würden."

Callisto Adams, ein Dating- und Beziehungskoach, empfiehlt das Buch Paaren, die mit unpassenden oder "falschen Erwartungen" zu kämpfen haben,

weil es die traditionellen "Vorstellungen von Liebe" infrage stellt, sagte sie.

Dieses Buch ist zwar kein Ratgeber mit vielen Tipps, aber es ist "sehr bewegend und nachdenklich", so Dr. Sabey. "Es erleuchtet, tröstet und konfrontiert". (Und es gibt auch die aktuelle Version auf [Deutsch](#))

Damit haben wir schon das Ende des Artikels von Reese erreicht. Ich habe mich darüber gefreut, dass alle diese Bücher von Amazon.de lieferbar sind und es einige davon auch mit deutschen Ausgaben gibt. Natürlich habe ich auch noch mit Google und KI nach deutschen Autoren zum Thema Paartherapie gesucht. Die meisten Bücher haben mickrige Reichweiten im Vergleich zu den obigen Bestsellern. Ein aktuelles Buch scheint aber auf gutem Weg zu sein: Neumann, Anna-Lena: [Paartherapie to go: 97 Werkzeuge](#) aus der Paarberatung für eine bessere Kommunikation und mehr Glück & Harmonie in der Beziehung. Ich liste das Buch hier nur auf, kann dazu selbst nichts sagen.

Fragt man direkt nach Sexualtherapie, sieht es nicht viel aufregender aus. Zwei Bücher stechen nach Bewertungen leicht heraus: Roidinger Beatrix: [Sexpositiv](#). Intimität und Beziehung neu verhandelt. Und die Ärztin und Podcasterin Melanie Büttner: [Ist das normal?: Sprechen wir über Sex, wie du ihn willst](#).

Also, an Anregungen für die wertvolle Arbeit an der Beziehung sollte es damit niemandem fehlen. Nutzt die Zeit zwischen den Jahren, gerade wenn der Feiertagsstress hoch war, sollte es sich noch mehr lohnen.



Buchempfehlung

Von Ralph Ohnemus, Uwe H. Lebok, Florian Klaus:

Context-Marketing

Der Schlüssel zum Verbraucherverhalten zum [Bestellen](#).



Feedback, Anregungen oder Kritik zu diesem Artikel:
braincandy@ka-brandresearch.com

Der Autor

Ralph Ohnemus, CEO. Seit 2001 Vorstand und Hauptanteilseigner von K&A BrandResearch. Vorher war er 15 Jahre Kunde von K&A BrandResearch. Nationale und internationale Marketing- und Vertriebserfahrung in Senior Management Positionen, darunter FMCG, Mode, Medien und Telekommunikation – zuletzt als SVP Consumer Sales verantwortlich für Marketing, Vertrieb und Filialketten bei Viag Interkom O₂.

Kontakt: r.ohnemus@ka-brandresearch.com

