Liebe Leserin, lieber Leser,

Es scheint so, dass wir heute mehr denn je Hilfe dabei brauchen, unsere Beziehungen zu gestalten. Ein substantieller Wandel hat sich vollzogen: Früher waren Beziehungen, vor allen Dingen Ehen, deutlich stabiler als heutzutage und wurden in der Regel nicht infrage gestellt. Historisch gesehen waren Eheschließungen in erster Linie ein Instrument zur wirtschaftlichen Absicherung insbesondere der Frauen. Die Idee von der romantischen Liebesbeziehung, die das Ganze zu tragen hat, kam erst mit der Zeit auf und wurde im letzten Jahrhundert zum prägenden Element. Interessanterweise schienen die Menschen früher in der Lage zu sein, sich »lieben zu lernen«; man hatte einfach nicht so hohe Ansprüche, war mit deutlich weniger zufrieden. Dies liegt mit Sicherheit auch daran, dass die Welt damals überschaubarer und weniger komplex war.

Mich fasziniert es immer wieder, wenn im *Kölner Stadt-Anzeiger* Paare vorgestellt werden, die Diamantene oder Eiserne Hochzeit feiern. In der Regel ist der Tenor folgender: »Ich habe meinen Mann beim Tanztee kennengelernt, er hat mir imponiert und sehr gefallen in seiner schmucken Uniform, war »ne statze Kääl« (»ein stattlicher Kerl«). Wir gingen ein paarmal miteinander aus und wir heirateten ein Jahr später. Wir hatten ein schönes Leben: ein Häuschen im Grünen mit Garten, zwei Kinder und einen Hund; wir sind immer gerne gereist, ich bin mit meinen Freundinnen turnen gegangen und mein Mann war im Schützenverein. Wir sind immer glücklich gewesen.«

aus: Jakobs, Paartherapie auf der eigenen Couch (ISBN 9783432121826) © 2026 TRIAS Verlag

Es überkommt mich dann zwar eine gewisse Wehmut à la »Das Leben könnte doch so einfach sein«, zugleich ist mir aber bewusst, dass dies in dieser Form heute nicht mehr so einfach funktioniert. Wir haben uns weiterentwickelt und sind dafür mittlerweile zu differenziert. Dies ist natürlich Segen und Fluch zugleich und hat zwei Seiten – wie (fast) alles im Leben.

Beziehungen sind fragiler geworden, das steht fest. Wurde die Ehe damals nur höchst selten infrage gestellt, so ist heute der Schritt dahin, sich zu trennen bzw. scheiden zu lassen definitiv schneller getan. Sprach man für früher vom verflixten siebten Jahr, es ist heute bereits das vierte. Gefühlt zerbrechen Beziehungen immer früher; die Menschen sind schneller bereit zu gehen. Die Mehrzahl der Trennungen geht heutzutage von Frauen aus, wozu die relative finanzielle Unabhängigkeit mit Sicherheit beigetragen hat. All dies werden wir uns noch genauer anschauen.

Eins steht jedoch auch fest: Die Sehnsucht nach einer stabilen, tragfähigen, verlässlichen, soliden Partnerschaft ist in den meisten von uns tief drin. Ich glaube, dass dies in uns evolutionär verankert ist und unserem natürlichen Bindungsbedürfnis entspricht; auch dies werden wir noch genauer untersuchen.

Ein Buch über Paartherapie fußt auf dieser Überlegung. Wer ein solches Buch liest, will ja eine funktionierende Beziehung bzw. ist verunsichert oder gar verzweifelt, weil seine aktuelle Beziehung nicht so funktioniert wie gewünscht.

aus: Jakobs, Paartherapie auf der eigenen Couch (ISBN 9783432121826) © 2026 TRIAS Verlag