Der Mensch ist auf Paarbeziehungen angelegt

In einer auf Dauer angelegten Liebesbeziehung ist davon auszugehen, dass das Ganze mehr ist als die Summe seiner Teile. Beide Partner*innen richten sich an dem/der anderen aus, arbeiten zugleich an sich, aber auch mit und an dem anderen. Das Grundprinzip lautet: »Am Du zum Ich zu werden.« Man entwickelt sich miteinander aneinander weiter, lernt sich über und mit dem anderen selbst besser kennen.

Nirgends anders als in der Paarbeziehung sind wir stärker mit uns selbst konfrontiert, mit den eigenen innersten Ängsten, Sehnsüchten und Bedürfnissen. Sich der anderen Person zu offenbaren und zu zeigen, Einblicke in das eigene Innere, die eigene Seele zu gewähren, konfrontiert uns mit unserer Verletzlichkeit und sämtlichen im Laufe der Jahres des Lebens erworbenen, quasi lebensgeschichtlichen Verletzungen. Hier kann man schon erahnen, dass die Bindungserfahrungen aus unserer Kindheit in sehr starkem Maße Einfluss darauf nehmen, wie wir eine Beziehung gestalten.

Was sind die wichtigsten Zutaten für eine glückliche Partnerschaft? Wodurch wird unsere Partnerwahl beeinflusst? Wie geraten wir überhaupt an unsere Partner*innen? Wie geraten wir an den richtigen? Warum geraten wir immer wieder an die (vermeintlich) falsche Partnerin?

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

Woran liegt es denn, dass Beziehungen scheitern oder auch gelingen? Inwieweit sind bisherige Beziehungserfahrungen bzw. Erfahrungen aus der Kindheit dafür verantwortlich, wie unser Beziehungsleben sich gestaltet? Welche Muster pflegen wir in einer Partnerschaft? In welche Fallen tappen wir immer wieder, was zur Trennung führt? Wo möchten wir nicht hinschauen?

Wenn wir uns selbst gut kennen, wissen, warum wir wie ticken, warum beispielsweise Nähe Angst auslösen kann oder wie bestimmte innere Glaubenssätze unser Beziehungsleben prägen, kommen wir uns selbst auf die Spur. Um jedoch in einer Beziehung wirklich zu wachsen, brauchen wir immer Mut, neue Wege zu gehen. Wir müssen uns mit alten, teils überwunden geglaubten Ängsten auseinandersetzen, um uns selbst zu erkennen.

Es ist schon viel über Paarbeziehungen geschrieben worden, und man darf sich fragen, warum es ein weiteres Buch zu diesem Thema braucht. Ich hatte das Bedürfnis, aus den in meinem Leben und aus meiner Psychotherapie-Praxis heraus gemachten Erfahrungen meine Erkenntnisse zum Wohle aller zur Verfügung zu stellen. Ich möchte einen Beitrag zu dieser so relevanten Thematik leisten, der nicht nur der persönlichen Weiterentwicklung, sondern auch der psychischen Gesundheit dient. Beziehungen können uns krank machen, jedoch auch wesentlich zu unserer psychischen Gesundheit und Stabilität beitragen. Darum lohnt es sich, sich damit zu beschäftigen.

Genau aus diesem Grund können wir uns auch fragen, was wir von den im Folgenden beschriebenen Paaren lernen können. Ergibt es Sinn, bescheidener zu sein, unsere Ansprüche zu reduzieren, sich auf das Wesentliche zu reduzieren?

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

Bei Problemen sind immer beide involviert

Zwar leiden heute tatsächlich viele Menschen unter Problemen in der Partnerschaft oder Ehe, dennoch höre ich immer wieder, dass einer der beiden weit von sich weist, irgendetwas mit der Situation zu tun zu haben. »Mein Mann sagt, dass ich meine Probleme in Ordnung kriegen soll, dann wird das mit uns auch wieder funktionieren«; »Mit mir stimmt was nicht, und wenn ich mich wieder im Griff habe, funktioniert auch unsere Ehe wieder« etc. Solche Aussagen bekomme ich sehr häufig von bei mir in Behandlung befindlichen Patienten und Patientinnen zu hören.

Dies funktioniert in der Regel nicht.

Wenn eine Ehe oder Beziehung nicht richtig funktioniert, haben *immer* beide damit zu tun. Und wenn beide Beteiligten bereit sind, an sich zu arbeiten, besteht die sehr gute Chance darauf, in einer Paartherapie weiterzukommen. Meine Arbeit als Paartherapeutin besteht meines Erachtens in erster Linie darin, zur Verbesserung der Kommunikation beizutragen bzw. den beiden dazu zu verhelfen, sich gegenseitig besser zu verstehen.

Es ist völlig normal und nachvollziehbar, dass Menschen Widerstände dagegen haben, therapeutische und auch paartherapeutische Hilfe in Anspruch zu nehmen. Gleichwohl ist nach meiner Einschätzung die Inan-

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

spruchnahme professioneller Hilfe nirgends effektiver als in der Paartherapie. Klassische Psychotherapie für die Einzelperson dauert manchmal sehr lange, in der Paartherapie reichen manchmal wenige Stunden, um wirklich substantiell weiterzuhelfen, Klarheit zu bringen, weiterzukommen.

Die Voraussetzung für das Funktionieren von Paartherapie besteht also darin, dass beide bereit sind, ihren Beitrag zu leisten. »An sich arbeiten« hört sich in der Regel nach zu viel Mühe an, trifft es im Grunde genommen aber schon. Sich mit sich selbst und auch mit dem Gegenüber auseinanderzusetzen, ist in gewisser Weise Arbeit, aber eine Arbeit, die sich in jedem Fall lohnt – so oder so.

In der Paartherapie brauchen wir also vor allem Hilfestellung dabei, dass unsere Kommunikation gelingt. Wir müssen versuchen, die andere oder den anderen zu verstehen und auch uns selbst verständlich zu machen. Eine wichtige Voraussetzung für die Einzelne oder den Einzelnen besteht darin, klar zu sein, klare Ich-Botschaften auszusenden.

Die Paartherapie für zu Hause setzt voraus, dass wir in der Lage sind, die in der Paartherapie praktizierten Techniken für uns selbst anzuwenden, was bedeutet, dass wir uns selbst helfen können. Ich bin überzeugt davon, dass wir so schon relativ weit kommen und immer noch professionelle Hilfe in Anspruch nehmen können, wenn wir nicht weiterwissen.

Eine ganz wesentliche Idee hierzu wurde von dem analytischen Paartherapeuten Michael Lukas Moeller entwickelt. Sein Konzept beruht darauf, dass das Paar anderthalb Stunden pro Woche an einem festgelegten Termin miteinander spricht, und zwar im Grunde unter Berücksichtigung der Grundregeln der gewaltfreien Kommunikation (meine Worte). Wir sprechen direkt zum Gegenüber und sagen ihm, was uns an ihm beschäftigt, was uns bewegt, was sein Verhalten in uns auslöst. Weder erheben wir Vorwürfe oder klagen an, noch verteidigen wir Verhalten. Mit der Zeit wird uns bewusst, dass vieles von dem, was wir im Partner sehen, letztendlich Projektionen unseres eigenen Inneren sind. Wir lernen also in erster Linie uns selbst besser kennen, aber natürlich auch den Partner, weil wir miteinander interagieren. Wir begegnen einander offen und authentisch.

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

Zur praktischen Handhabung des Buches

Wie schon in meinem ersten Buch *Psychotherapie für zu Hause* fasse ich nach jedem Kapitel die wesentlichen Aussagen zusammen, »Long story short«, und mache Vorschläge dazu, was wir tun können, »Can-do-List«. Diese formuliere ich zunächst für jeden einzeln, es ist sinnvoll, dass jeder der beiden Beteiligten sich erst einmal mit sich selbst auseinandersetzt. Das passt zu meinem Grundgedanken, dass die Qualität einer Beziehung immer davon abhängt, wie gut die beiden Beteiligten über sich selbst Bescheid wissen und ihre eigenen Stärken und Schwächen kennen. So kann man dann gemeinsam sehr viel erreichen.

Später wird noch ein zusammenfassendes Kapitel mit allen Übungen folgen, die man gemeinsam machen kann.

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

Long story short

Beziehungen sind fragiler geworden, Trennungen finden heute schneller statt. Die Sehnsucht nach einer verlässlichen, dauerhaften, fruchtbaren Paarbeziehung ist jedoch in den meisten von uns tief verankert.

Wenn in Beziehungen tiefergehende Probleme auftreten, ist es sinnvoll, paartherapeutische Hilfe in Anspruch zu nehmen. Hierbei gilt es aus paartherapeutischer Sicht in erster Linie, die Kommunikation zwischen den beiden Beteiligten zu verbessern.

Paartherapie für zu Hause kann sehr gut funktionieren, wenn man bereit ist, sich mit den grundlegenden Mechanismen der Paartherapie zu beschäftigen, und offen dafür ist, sich dem anderen zu zeigen und seinen Teil zur Lösung der Schwierigkeiten beizutragen.

Can-do-List

Bei welchen Problemen erhoffst du dir Hilfe?

Was kannst du zur Lösung der Schwierigkeiten beitragen?

Ist dein*e Partner*in auch offen dafür, sich damit zu beschäftigen?

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

Teil I



© joangil/stock.adobe.com – edited and composed by Thieme

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

Die wichtigsten Zutaten für eine glückliche Partnerschaft

In dem Artikel »Das Geheimnis langjähriger glücklicher Partnerschaften« des *ZEIT-Magazins* [1] vor einigen Jahren war das Ergebnis einer Langzeituntersuchung, dass in einer glücklichen Partnerschaft die beiden beteiligten Personen auch für sich allein in der Lage sind, glücklich und zufrieden zu sein. Diese Erkenntnis scheint belanglos, ist aber bedeutsam. Natürlich kann ich zum Glück und Wohlergehen meines Partners oder meiner Partnerin beitragen, aber ich bin nicht im engeren Sinne unmittelbar verantwortlich dafür, dass es der anderen Person gut geht. Von Camus stammt der Aphorismus, dass man sein Leben lang verantwortlich für das ist, was man sich vertraut gemacht hat. Darin drückt sich meines Erachtens die Grundhaltung aus, dass mein eigenes Tun natürlich Einfluss darauf hat, was sich in meiner Umgebung und insbesondere auch bei meinem Gegenüber abspielt, das in der Regel am nächsten an mir dran ist und meinen Alltag maßgeblich bestimmt. Dennoch ist es problematisch, wenn ein unglücklicher oder depressiver Mensch erwartet, dass die andere Person die Lösung seiner Probleme darstellt und maßgeblich zum eigenen Glück beiträgt.

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

Es besteht Übereinstimmung darüber, dass verbindende Werte bzw. ähnliches Denken über grundlegende Dinge des Lebens (»core values«) entscheidend dazu beitragen, dass eine Partnerschaft gelingt. Ganz basale Einstellungen zum Leben an sich, dazu, wie die Welt tickt, also die »Weltanschauung«, müssen natürlich nicht identisch sein, dürfen aber nicht wirklich elementar voneinander abweichen, insbesondere auch beim Thema Politik. So wird es sicher nicht funktionieren, dass ein Grünen-Wähler mit einer AfDlerin zusammen ist, mit einer SPDlerin geht es natürlich schon. Insbesondere die politische Meinung ist in der Regel stark vom eigenen Elternhaus geprägt, – meist stärker, als uns bewusst ist. Natürlich können wir uns da alle weiter entwickeln und uns auch vom Partner inspirieren lassen, um zu lernen, über den Tellerrand zu blicken und auch andere Dinge gelten zu lassen. Wichtig ist, immer im Austausch und Gespräch miteinander zu bleiben und die Bereitschaft mitzubringen, sich weiterzuentwickeln, was auch für andere Bereiche gilt.

Es liegt auf der Hand, dass es gerade in Fragen der Lebensführung und -gestaltung wichtig ist, sich einig zu sein, insbesondere für junge Paare, die noch am Anfang der Beziehung stehen. Wie will ich leben? Wie wichtig ist der Beruf, wie wichtig die Familie? Wie will ich beides miteinander vereinbaren? Ist es mir wichtig, meine Hobbys oder intensive Beziehungen auch zu Freunden zu pflegen, oder möchte ich mich auf die Partnerschaft fokussieren? Welche Bedeutung hat Geld für mich? Insbesondere die Bedeutung der Haltung zu Geld und finanziellen Dingen wird meines Erachtens in der Partnerschaft oftmals unterschätzt. Es ist mit Sicherheit eine Quelle großen Unfriedens, wenn man darüber grundlegend anders denkt.

Das Ganze ist mehr als die Summer der Teile

Besonders wichtig erscheint mir in dem Zusammenhang, dass man im Zusammensein mit dem anderen ein Wir-Gefühl entwickelt, das über die Erfüllung der eigenen Wünsche hinausgeht, frei nach dem Motto: Das Ganze ist mehr als die Summe seiner Teile. Wo wollen wir hin? Was wol-

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

len wir vom Leben? Was ist uns wirklich wichtig? Das sind große Fragen, die man sich sinnvollerweise sich selbst und auch der oder dem Anderen stellt, wobei sich diese ja auch verändern können.

Dieses »Gemeinsam-sind-wir-stark«-Gefühl stärkt die emotionale Verbundenheit, die ohnehin Voraussetzung dafür ist, sich überhaupt auf eine Beziehung einlassen zu können. Es ist wichtig, dass ich dem Partner oder der Partnerin vertraue, ihn oder sie respektiere und wertschätze, ehrlich zu ihm oder ihr bin. Über die oben bereits beschriebenen kommunikativen Fähigkeiten und die Bereitschaft hinaus, offene und ehrliche Gespräche zu führen, sind Intimität und körperliche Nähe nicht zu unterschätzen. Es ist erschreckend, wie viele auch junge Leute kein aktives Sexualleben mehr haben. Meines Erachtens kann man dies gar nicht von der gesamten Beziehung trennen. Körperliche Nähe ist integraler Bestandteil einer Liebesbeziehung, und wenn dieser nicht vorhanden ist, hat dies auch tiefgreifende Auswirkungen auf diese, da dann etwas ganz Elementares, Ursprüngliches fehlt. Sexualität ist im Idealfall exklusiv, was zumindest für die meisten Menschen gilt. Dies stärkt definitiv das Gefühl, in ganz besonderem Maße zueinander zu gehören. Hat man ein erfülltes Sexualleben mit seinem geliebten Menschen, kann der Gedanke der Exklusivität auch erregend sein.

Was zieht uns an? Warum verlieben wir uns? Faszinierenderweise sind langjährig glückliche Paare sich oft ähnlich und sind es sich zugleich auch nicht. Oft ist es so, dass sich grundlegende Charaktereigenschaften oder Persönlichkeitsmerkmale voneinander unterscheiden, man sich in der Tiefe aber doch ähnelt bzw. »gleiche Themen« oder ungelöste Konflikte hat. Oft finden Menschen zueinander, die früher in bestimmten Bereichen ähnliche Schwierigkeiten hatten, z. B. eine schwierige Beziehung zum Vater, oder bei denen die Großeltern eine wichtige Rolle spielten.

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

Der mbti-test/ Das Jung'-sche Persönlichkeitsmodell

Das Persönlichkeitsmodell von C. G. Jung hat mir entscheidend geholfen zu verstehen, warum Menschen zueinanderfinden. Jung postuliert, dass sich die Persönlichkeit an vier Achsen entspinnt:

- Extraversion versus Introversion (E/I)
- Intuition versus Sensing (Intuition versus Empfindung, N/S)
- Thinking versus Feeling (Denken versus Fühlen, T/F)
- Judging versus Perceiving (Urteilen versus Wahrnehmen/offen sein, J/P).

Die beiden US-amerikanischen Unternehmerinnen Meyers und Briggs haben daraus einen Persönlichkeitstest entwickelt, den sogenannten mbti-Test, der bis heute in den USA als Einstellungstest verwendet wird. Je nach Typus setzt man die Leute auf bestimmte Positionen, weil sie dort am besten funktionieren und arbeiten können. Der US-amerikanische Psychiater David Keirsey hat genialerweise aus diesen 16 sich aus den Kombinationen ergebenden Typen vier sogenannte Temperamente extrahiert, die sehr zum tieferen Verständnis von Menschen beitragen können. Mir hat dies auf jeden Fall die Augen geöffnet, sowohl für mich selbst als auch für viele andere Menschen, teils auch meine Patient*innen. Diese Temperamente können helfen, Menschen eingehender kennenzulernen.

Zu Beginn postulierte Keirsey, dass Menschen dann am besten zueinander passten, wenn sie genau dem gegenüberliegenden bzw. gegenteiligen Typus entsprachen, so z. B. ein ISFJ zu einem ENTP. Davon ist er insofern abgerückt, als das Persönlichkeitsmerkmal auf der Achse N/S nach Möglichkeit identisch sein sollte, denn die Ebene Intuition und Empfindung ist wahrscheinlich das wichtigste Unterscheidungsmerkmal – man ist sonst einfach zu verschieden bzw. kann den anderen im Grunde nicht verstehen. Extra- und Introversion wird nicht ganz so hoch eingestuft; wahrscheinlich ist es in dieser Kategorie fast besser, wenn man sich äh-

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