
Presseinformation

»Liebe ist kein Zustand. Sie ist ein Entwicklungsprozess.
Und Entwicklung ist manchmal anstrengend.« *Eric Hegmann*

Eric Hegmann
**»Das Buch, von dem du dir wünschst, du hättest es
vor deiner Trennung gelesen«**



Eric Hegmann ist der bekannteste Paartherapeut in Deutschland, mit dem ARD-Format und dem gleichnamigen Podcast »Die Paartherapie« erreicht er ein Millionenpublikum. Nun veröffentlicht er sein erstes Buch, in dem er anschaulich und sehr konkret seine Methode und die wichtigsten Werkzeuge erklärt.

Wie läuft Paartherapie mit Eric Hegmann eigentlich genau ab? Was können Paare zuhause selbst umsetzen? Eric Hegmanns Buch unterstützt Paare dabei, Entwicklung und Bewegung in der Beziehung zu initiieren. Es ist bewusst aufgebaut wie die Intensivsitzen aus seiner Paartherapiepraxis: Zunächst geht es darum, die eigene Beziehung besser zu verstehen: Warum eskalieren bestimmte Gespräche immer wieder? Welche Schutzstrategien stecken hinter Angriff, Rückzug oder Kontrolle? Wenn Paare ihre Dynamik erkennen, entsteht Raum für einen neuen Schritt: mehr Selbstverantwortung, neue Perspektiven und kleine Experimente im Alltag, die Bewegung in festgefahrene Muster bringen.

Dieses Praxisbuch begleitet die Leserinnen und Leser dabei, innere Prozesse in ihrer Beziehung besser zu verstehen, und ermöglicht Paaren dadurch neue Verbindungserfahrungen.

Eric Hegmann:

»Das Buch, von dem du dir wünschst, du hättest es vor deiner Trennung gelesen«

ca. 300 Seiten, Klappenbroschur

€ 20,00 (D) / € 20,70 (A) / sFr 28,50 (CH)

ISBN 978-3-455-02162-2

ET: 6. Mai 2026

Der Autor



© Helena Sator

Eric Hegmann, Paartherapeut in Hamburg, ist das Gesicht der TV-Serie »Die Paartherapie«, eines der erfolgreichsten Dokuserienformate der ARD, und Host des gleichnamigen Podcast. Er ist zudem Entwickler der künstlichen Intelligenz *Eric AI*. Über seine Arbeit wird regelmäßig in den Medien berichtet.

Die wichtigsten Thesen aus dem Buch im Überblick:

1. Konflikte sind kein Beziehungsproblem, sondern ein Entwicklungssignal.

Streit zeigt, wo wir verletzlich sind und wo wir uns selbst noch nicht gut genug kennen. Er ist kein Beweis für gescheiterte Liebe, sondern ein Hinweis auf ungelebtes Wachstum.

2. Paare scheitern nicht an Kommunikation, sondern an fehlender Differenzierung.

Nicht bessere Worte retten Beziehungen, sondern die Fähigkeit, Unterschiedlichkeit auszuhalten, ohne sich selbst zu verlieren.

3. Veränderung beginnt nicht beim Partner, sondern bei der Frage: Wer will ich hier sein?

Beziehungen verbessern sich nicht durch Forderungen, sondern durch Selbstverantwortung.

4. Unsere Schutzstrategien sichern uns ab und blockieren gleichzeitig Nähe.

Rückzug, Angriff oder Kontrolle waren einmal sinnvoll. In Partnerschaften verhindern sie Verbindung, wenn wir sie nicht bewusst steuern.

5. Liebe ist kein Harmonieprojekt, sondern ein Mutprojekt.

Nähe entsteht durch Risiko, Ehrlichkeit und Entwicklung, nicht durch Konfliktvermeidung.

Interview mit Eric Hegmann

Was ist aus Ihrer Erfahrung die unbequeme Wahrheit über die Liebe, die niemand hören will?

Es gibt vermutlich nicht nur eine. Das ist schon unangenehm. Zunächst einmal: Liebe allein reicht nicht für eine Beziehung. Es gibt Paare, die lieben einander, trennen sich aber dennoch, weil sie einander nicht guttun. Liebe heilt nämlich nicht alle Verletzungen automatisch. Sie macht sie im Gegenteil oft sogar sichtbarer. Nähe wirkt wie ein Schmerzmittel, weil die Beziehungsperson uns co-reguliert. Langfristig passiert aber noch etwas: Je näher wir uns kommen, desto deutlicher werden unsere Schutzstrategien. Und genau dort beginnt die eigentliche Arbeit. Und die liegt in der Selbstregulation und dem persönlichen Wachstum – bei dem sich die Partner im besten Fall gegenseitig unterstützen. Dieser Entwicklungsschritt von einem symbiotischen Beziehungsbild zur Differenzierung bedeutet: Ich muss lernen, dich zu lieben, ohne mich selbst aufzugeben. Und ich muss lernen, ich zu bleiben, ohne dich abzuwerten. Die unbequeme Wahrheit lautet also: Liebe ist kein Zustand. Sie ist ein Entwicklungsprozess. Und Entwicklung ist manchmal anstrengend.

Woran erkennt ein Paar, ob es sich gerade entwickelt oder schlicht voneinander entfernt?

Kein Paar kommt zu mir in die Praxis und sagt: „Wir möchten lernen, wie wir in unserer Beziehung miteinander wachsen können, wie wir unser bestes Selbst werden – gerade, wenn wir unsere Unterschiede so deutlich spüren.“ Stattdessen sagen sie: „Bitte fixen Sie meinen Partner, damit ich diese Spannung loswerde, die ich spüre, wenn wir nicht einer Meinung sind.“ Das ist menschlich und normal. Paartherapie ist jedoch keine Partner-Reparaturwerkstatt und ich bin kein Auftrags-Pädagoge eines Partners. Entwicklung bedeutet, dass beide Partner zunehmend Verantwortung für ihre Reaktionen übernehmen, dass die Neugier auf das innere Erleben des anderen wächst, dass Konflikte nicht nur »gewonnen«, sondern verstanden werden wollen. Ein Paar entfernt sich dagegen, wenn Schuldzuweisungen zunehmen, Verachtung oder Resignation dominieren und Gespräche nur noch reaktive Positionskämpfe sind.

Warum fällt es uns oft so schwer, Unterschiedlichkeit zwischen uns und unserem Partner auszuhalten?

Weil wir uns zur eigenen Sicherheit eine symbiotische Welt wünschen, eine Disneyfizierung der Liebe. Unterschiedlichkeit irritiert hingegen unser Nervensystem. Es gibt sehr vereinfacht drei Momente in Beziehungen, in denen es schwierig und bedrohlich wird: Wenn du es nicht so machst, wie ich es tun würde; wenn du es nicht so machst, wie ich es mir wünschen würde; wenn du es nicht so machst, wie ich es erwarte. Bindung bedeutet Sicherheit. Unterschiedlichkeit fühlt sich zunächst wie Unsicherheit an. Unser inneres Alarmsystem springt an. Nicht, weil der Partner gefährlich ist, sondern weil er anders ist. Die Differenzierungstheorie beschreibt das sehr klar: Viele Menschen verwechseln Harmonie mit Symbiose. Solange wir gleich denken, gleich fühlen, gleich wollen, fühlen wir uns sicher. Doch Reife in Beziehungen entsteht erst dort, wo ich sagen kann: »Du bist anders – und ich bleibe in Verbindung.« Es sind nicht die Unterschiede, welche die Liebe bedrohen, es ist der Umgang mit ihnen.

Welche typischen Entwicklungsthemen zeigen sich in langjährigen Beziehungen immer wieder?

Einige wiederkehrende Themen sind: Nähe und Autonomie: Wie viel Eigenständigkeit verträgt unsere Bindung? Macht und Verantwortung: Wer führt? Wer weicht aus? Sexualität und Begehren: Wie bleibt Spannung erhalten, wenn Vertrautheit wächst? Verletzlichkeit zeigen: Darf ich schwach sein, ohne an Wert zu verlieren? Interessant ist: Die Themen verändern sich, aber das zugrunde liegende Muster bleibt oft ähnlich.

Kann zu viel Verschmelzung und Nähe in Beziehungen „gefährlicher“ sein als zu viel Distanz?

Ja. Und das ist für viele überraschend. Zu viel Distanz ist schmerzhaft. Zu viel Verschmelzung ist aber langfristig oft zerstörerischer. Denn wenn ein Paar keine individuellen Ziele mehr entwickelt, wenn Konflikte vermieden werden, um Harmonie zu sichern, entsteht Stillstand, Frustration und stiller Groll. Die Partner entfremden sich, weil sie Reibung vermeiden, denn die fühlt sich unsicher an. Sexualität leidet häufig zuerst. Begehren braucht Unterschiedlichkeit. Ich möchte hier Ester Perel zitieren: »Begehren entsteht im Spannungsfeld zwischen Nähe und Eigenständigkeit.« Eine Beziehung, in der beide nur noch reagieren statt gestalten, wird nicht dramatisch scheitern, sie wird langsam einschlafen. Deshalb verstehe ich meine Aufgabe auch darin Paaren zu helfen, die Gespräche zu führen, die sie führen sollten, aber bisher nicht führen konnten.

Warum haben Sie ein Buch geschrieben? Kann die Lektüre vielleicht sogar eine Paartherapie ersetzen?

Weil ich weiß, dass Paare meist bereits eine Weile feststecken, bevor sie Paartherapie in Erwägung ziehen, hoffe ich, dass ein Buch eine niedrigere Hemmschwelle darstellt, um Entwicklung und Bewegung zu initiieren.

Ich habe das Buch geschrieben, weil ich in meiner Praxis immer wieder erlebe: Viele glauben, ihr Problem sei der Partner und kämpfen sich daran ab, Ziele für die Beziehungsperson zu entwickeln. Das muss scheitern, denn die einzige Person, die wir verändern können, sind wir selbst.

Ich würde mich freuen, wenn mein Buch dabei unterstützen kann, Lust auf eine Beziehung zu machen, die den Fokus auf Entwicklung und Differenzierung legt. Deshalb stelle ich meine Werkzeuge und Methoden vor, wie ich sie auch in der Praxis anwende. Kann ein Buch Therapie ersetzen? Nein, aber es kann für innere Prozesse vorbereiten, die Selbstverantwortung fördern, zu Experimenten anregen und Mut machen. Ich sehe das Buch als Einladung. Therapie ist dann die vertiefte Praxis.