

In welcher Phase der Beziehung stecken wir gerade (fest)?

Phasen einer Beziehung/einer Ehe:

1. In der ersten Phase überwiegt das **Glücksgefühl endlich den richtigen Partner gefunden zu haben**. Beide haben das Bedürfnis nach Sex, Nähe und Gemeinsamkeit. Jeder Wunsch des Partners wird erfüllt. Geben und nehmen ist kein Thema, es wird nicht gerechnet. Mehr geben ist ok.
2. In Phase zwei erlahmt der anfängliche Sturm der Liebe. **Der Alltag zieht ein**. Man ist sich des anderen sicher. **Die Unterschiedlichkeit und Schwächen des Partners bekommen Gewicht**. Das schöne Bild vom anderen verliert seinen Glanz. Partielle Ent-Täuschung geht damit einher. Man wird kritisch und die Stimmung ist nicht mehr euphorisch.
3. In Phase drei versuchen **die Partner einander zu ändern und nach den eigenen Vorstellungen zu formen**. Die Unzufriedenheit steigt. Vorwürfe und zunehmende Erwartungshaltungen/Forderungen bestimmen das Miteinander. Aus „ich gebe mit Freude Zuwendung und Offenheit“ wird: „Nur wenn du zuerst ... gibst. Nur wenn ich von dir ... bekomme, dann bekommst du auch“.
4. Ungefähr im „verflixten 7. Jahr“ befindet man sich in Phase vier. Mindestens ein Partner hat nach Phase 3 die Nase voll und will sich trennen. **Das mit der Änderung des Partners hat wohl nicht gefruchtet**. Dadurch wird häufig die Trennung ein Thema.
5. Hat das Paar diese Phase überstanden, kehrt meist Ruhe ein. In dieser Phase erkennen und akzeptieren die Partner die Unterschiede und lernen damit umzugehen. **Tragfähige Kompromisse** werden gefunden, oder ein bestimmtes Maß an Distanz und friedlich nebeneinander Herleben wird akzeptiert. D.h., jeder macht seins, und das ist für beide an dieser Stelle in Ordnung.
6. Bei Paaren in Phase sechs haben die Partner die richtige Einstellung von Nähe und Distanz, von persönlicher Freiheit und Bindung in der Beziehung gefunden und **nehmen den anderen wie er ist**. Die Erfahrung hat gezeigt, dass **Konflikte gelöst werden können**, und gemeinsame Entwicklung in Gang bringen.

Nicht alle Paar-Beziehungen durchlaufen alle Phasen. Manche bleiben in einer Phase „stecken“ oder beenden die Beziehung.

In welcher Phase der Beziehung stecken wir gerade (fest)?

Typische Beziehungsprobleme sind:

- 1. Interesse aneinander verloren**
- 2. Vertrauensverlust**
- 3. Kommunikation läuft nicht**
- 4. Sich wiederholende Konflikte**

**Beziehungsprobleme zeigen an,
dass zu wenig Beziehungsarbeit geleistet wurde!
UND: Sie sind eine Chance Lösungen zu finden und
enger zusammenzuwachsen!**