

Phasen der Liebe

Die Liebe und ihr Weg durch unsere Partnerschaft!

Erinnern Sie sich noch an die Zeit, als Sie Ihren Partner kennenlernten, an die Zeit der Verliebtheit und des gegenseitigen Werbens? An die Zeit, als Sie es kaum erwarten konnten, ihm zu begegnen und als Sie ihm unendlich viel zu erzählen hatten?

Wieviel Zeit ist seitdem vergangen? Konnten Sie sich einen Hauch dieser Gefühle über die Jahre hinweg erhalten? Wenigstens ab und zu? Dann ist es wunderbar.

Wenn nicht, können Sie vielleicht ein klein wenig davon zurückerobern.

Bei vielen Paaren kommt es im Laufe der Jahre dazu, dass man sich anödet, streitet oder still vor sich hin leidet. Ab und zu solche Phasen zu erleben, das ist noch nicht bedrohlich. Als Dauerzustand hat es jedoch negative Auswirkungen auf den Körper und die Seele. Überhaupt müssen wir uns von Märchenbildern, welche uns ins Paradies führen und für ein immerwährendes Glücksgefühl sorgen, verabschieden. Sicher haben Sie diese Erkenntnisse auch über all die Ehe-/Beziehungsjahre gewonnen.

Aber was ist dabei passiert? Wieso sind wir dort, wo wir gerade in unserer Ehe-/Beziehung sind?

Eine Partnerschaft verläuft in verschiedenen Phasen. Jedes Paar braucht unterschiedlich lang, um bis zu Phase 6 zu kommen. Manche Paare machen dazwischen Rückschritte oder verharren in einer Phase, so dass sie nie zur Phase 6 gelangen.

Phase 1 – Schwärmerei Beide Partner betrachten sich als Ideal, entdecken Gemeinsamkeiten, sind bereit, sich auf den anderen einzustellen und ihm seine Wünsche

zu erfüllen. Verliebtheitsgefühle und Sehnsucht nach Nähe herrschen vor. „Hauptsache mit dir zusammen“, ist die Grundhaltung.

Phase 2 – Erwartungen Verschiedenheiten und Schwächen treten zutage. Die Partner beginnen, sich wieder mehr um ihre Interessen zu kümmern. Die Alltagspflichten rücken in den Vordergrund. Gefühle der Enttäuschung treten auf.

Phase 3 – Machtkampf Jeder versucht, den anderen zu verändern, ihn nach seinen Erwartungen zu formen. Misstrauen, Wut, Schuldzuweisungen treten auf.

Phase 4 – Verflixtes 7. Jahr (muss nicht mit dem tatsächlichen 7. Jahr nach Beziehungsbeginn identisch sein. Der Durchschnitt liegt bei etwa vier Jahren) Einer oder beide verspüren den Drang, die Partnerschaft aufzugeben. Sie fühlen sich vom Partner eingeengt, usw., ...

Phase 5 – Versöhnung Die Partner finden allmählich wieder zueinander. Sie erkennen, dass der jeweilige Partner nicht unbedingt den eigenen Erwartungen gerecht werden muss.

Phase 6 – Akzeptanz Beide Partner haben ein Gleichgewicht zwischen Nähe und Selbstständigkeit entwickelt. Sie genießen ihr Zusammensein und nehmen den anderen an, wie er ist.

Diese Phasen machen deutlich, dass Krisen und Unzufriedenheit ganz normale Erscheinungen in einer Partnerschaft sind. Jeder einzelne Partner muss sich weiterentwickeln. Außerdem führen auch äußere Umstände wie etwa die Berentung, Ge-



Michael Diaz, Paar- und Familiencoach.

burt von Kindern, Auszug von Kindern, Arbeitssituationen und vieles mehr dazu, dass man sich neuen Lebenssituationen innerhalb einer Partnerschaft anpassen muss.

Gehen Sie weiter in Ihrer Ehe/Beziehung. Verharren Sie nicht in alten Phasen.

Mit mir erarbeiten Sie sich neue Sichtweisen, neue Muster... für Sich, für Ihren Partner, für Ihre Ehe/Beziehung. Paarcoaching „Neue Wege für neue Phasen“!

Ihr Michael Diaz



Dr.-Gessler-Straße 18
D-93051 Regensburg
im Haus für Wellness und Therapie
Telefon 0941/4907008

Der erste Kennenlerntermin ist für Sie kostenfrei und unverbindlich
Paarcoaching
Familiencoaching
Fordern Sie kostenlos unseren Vortrags/Seminar/Workshop-Katalog an

Schreiben Sie uns - auf Wunsch anonym - Ihre Sorgen und Fragen zu Paar- und Familienthemen. Jedes Ihrer Anliegen wird schnellstmöglich beantwortet. Sie haben Wünsche oder Anregungen?
Schreiben Sie uns auch diese!
mampa-Sprechstunde: redaktion@mampa.net
Stichwort mampa-Sprechstunde