

5 Phasen einer Partnerschaft, die alle durchmachen

Eine Beziehung ist nicht konstant. Es ist viel mehr ein Prozess, ein Wandel, der von den Partnern und von der Umgebung beeinflusst wird. Heute zeigen wir die 5 Phasen, die innerhalb einer Beziehung durchgemacht werden.

5 Phasen, die jeder in einer Beziehung durchmacht Roland Weber - ein bekannter Paartherapeut, hat die verschiedenen **Veränderungsprozesse einer Partnerschaft** in fünf Beziehungsphasen unterteilt. "Diese Phase laufen alle Paare durch. Dabei spielt es keine Rolle, ob die Beziehung fünf Wochen oder fünf Jahre andauert."

Diese Phasen können nicht übersprungen oder vertauscht werden. Sie laufen in genau der Reihenfolge ab, "immer und immer wieder."

Wenn man diese Phasen durchlaufen hat, bedeutet es jedoch nicht, dass man endlich sein Gegenstück, seinen Seelenverwandten, seinen Partner fürs Leben gefunden hat.

Die erste Phase - die Verliebtheit - kennen wir alle zu gut. In diesem Zustand haben die meisten die Hoffnung, dass es für immer so bleiben wird. Auch wenn uns die Erfahrung bereits gelehrt hat, dass es nicht so ist.

Wenn dann die Gefühle abschwächen, kommt die Angst: **Was das jetzt? Ist die Beziehung jetzt vorbei? Wieso sind die Gefühle weg?** Dabei ist es die Verliebtheit, die verschwindet. Die Liebe bleibt. **Und sie wird mit jeder Phase intensiver.** Mit jeder weiteren Phase erreicht das Paar eine neue Ebene der Vertrautheit und Liebe.

Die Verliebtheitsphase

Schmetterlinge im Bauch, Rosarote Brille - es gibt viele Möglichkeiten, diese Phase zu beschreiben. **In dieser Zeit ist unser Partner perfekt, vollkommen, fehlerfrei und genau das, worauf wir unser Leben lang gewartet haben.** Wir schweben auf Wolke sieben! Wir sind vor jedem Treffen aufgereggt und freuen uns darauf, dem Partner endlich wieder zu sehen. Wir geben uns Mühe und überraschen unseren Partner mit Kleinigkeiten und schenken ihm viel Aufmerksamkeit.

Diese Phase ist sehr wichtig und **entscheidend für die spätere Stabilität der Partnerschaft**, weil in dieser Zeit das Paar zusammen wächst.

Die Verliebtheitsphase dauert ca. **drei bis 18 Monate**. Danach geht meistens auch die Beziehung zu Bruch.

Das Verliebtheitsgefühl verschwindet

Wir nehmen die rosarote Brille ab. In dieser Zeit sehen wir nicht nur die positiven Eigenschaften, die wir an unserem Partner lieben, sondern nehmen auch die negativen Eigenschaften wahr, die wir bis dahin immer ausgeblendet haben. **Wir merken, dass unser Partner nicht perfekt ist, dass er auch Fehler macht und das wir nicht alles an ihm mögen.**

Vorher nimmt man sich in der Beziehung als eine Einheit wahr, als wir und nicht als du und ich. Doch auch die Unterschiede zwischen einander werden bemerkbar. Wir fragen uns selbst, wieso uns das bis jetzt nie aufgefallen ist. Wie konnten wir uns nur so täuschen? Wir sehen Dinge, die uns verbinden, und Dinge, die uns trennen, die wir davor nicht wahrgenommen haben. **In dieser Phase wird auch gerne kritisiert und gemeckert.**

Das ist auch die Phase, in der die meisten Paare beschließen, **getrennte Wege** zu gehen, weil "es nicht funktioniert".

Dabei kann diese Phase auch die Beziehung verstärken. Dafür müssen sich aber beide bewusst machen, dass es diese Schmetterlinge im Bauch nicht mehr geben wird, dass sie nur eine Phase waren und dass ihr Verschwinden nicht bedeutet, dass die Gefühle für den Partner komplett weg sind. **Die Verliebtheit ist weg. Und genau hier fängt die Liebe an.**

Wir fangen an den Partner so zu sehen, wie er ist. Wir fangen an ihn dafür zu mögen, wer er wirklich ist. Wir sehen nicht nur das, was wir sehen wollen. **Wir akzeptieren ihn so, wie er ist, mit all seinen Fehlern.** Und genau das erwarten wir ja auch von unserem Partner: Wir wollen geliebt und akzeptiert werden, ohne sich verstellen zu müssen. Natürlich kommt man um Kompromisse nicht herum. Gerade sie zeichnen eine gut funktionierende Beziehung aus.

Bekämpfung der Gegensätze

Die dritte Phase ist genauso wenig schön wie die zweite. Man fragt sich, ob nicht die Trennung für beide die beste Lösung wäre. **Es kommt zu Macht-, Revier- und Konkurrenzkämpfen.** Beide Partner schalten auf stur und wollen nicht klein beigeben. Man möchte auf alle Fälle seinen Kopf durchsetzen und das letzte Wort haben.

Anstelle des Gefühls, den Partner fürs Leben gefunden zu haben, bekommen wir das Gefühl, dass er definitiv der falsche Partner ist, mit dem wir auf keinen Fall alt werden können.

Falls man sich dann gegen eine Trennung entscheidet, wird man mit etwas wunderbaren und elementar wichtigem für die Zukunft belohnt: **Vollständige Akzeptanz.** Man wird sich vor dem Partner so geben, wie man ist, und man wird geliebt - mit all seinen Ecken und Kanten.

Du, ich und wir

Spätestens in dieser Phase weiß man, wie der Partner denkt und fühlt. Die Machtkämpfe sind vorbei und man kann die Energie für andere, wichtige Dinge benutzen.

Man sieht sich wieder als Paar, aus dem du und ich ist wieder ein wir geworden. **Man versucht in dieser Zeit die Perfekte Balance zwischen der Zeit für sich und der Zeit für die Beziehung zu finden.**

In dieser Phase wächst auch wieder das Interesse an dem Partner und man lernt erneut neue Seite an dem Partner kennen. **Dazu kommt noch, dass man den Partner bei seiner Eigenentwicklung unterstützt.** Man akzeptiert und fördert seine Selbstständigkeit. Trotzdem sieht man sich aber als ein Paar.

Mein Partner - mein Zuhause

Das ist mit Abstand die schönste, die tiefste, die intensivste und die vertrauteste Phase in einer Beziehung. **In dieser Phase verstellt man sich nicht mehr vor dem Partner und zeigt sich ohne seiner Maske.** Man kann, wenn man hier angekommen ist, von wahrer Liebe sprechen.

Da aber viele Paare schon in den ersten drei Phasen aufgeben, erreichen kaum noch Paare die letzte Phase.

In dieser Phase hat man viele Höhen und Tiefen erlebt, die guten und die schlechten Seiten des Partners gesehen. Dadurch ist man als Paar zusammen gewachsen und ist stärker geworden.

Jetzt werden gemeinsame Ziele gesucht, die für beide wichtig sind. Man schenkt der Partnerschaft einen tieferen Sinn und formt die Beziehung nach seinen Vorstellungen, nach seinen Regeln.

Eine Beziehung, die beide Partner glücklich macht, ist mit Arbeit verbunden. **Man braucht Verständnis, Geduld und Akzeptanz.** Wenn man nicht bereit ist das aufzubringen oder gar nicht weiß, dass das nötig ist, weil in den Hollywoodfilmen die Beziehungen von sich aus funktionieren, ist die Beziehung zum Scheitern verurteilt.

Eine wichtige Grundlage für eine funktionierende Beziehung ist eine fehlerfreie Kommunikation. Es ist wichtig über Wünsche und Gefühle miteinander reden zu können. Wir bieten ein **Onlinetraining** für Kommunikation an. Hier kann man erlernen, die eigenen **Wünsche und Bedürfnisse** zu äußern, sowie den richtigen Umgang mit seinen eigenen **Gefühlen und Emotionen.**