



# PHASEN DER LIEBE

## Die Liebe und ihr Weg durch die Partnerschaft

Von Diaz Michael

*Erinnern Sie sich noch an diesen Moment, wo Sie Ihren Partner kennenlernten? Dieser anhaltende Wunsch sich immerzu zu begegnen, sich zu sehen, sich nah zu sein, sich unendlich viel zu erzählen. Dieses Krabbeln im Bauch, dieses Gefühl der Verliebtheit und der Sehnsucht.*

### „Miteinander sein“ ist das Motto.

Der Partner fürs Leben. Für immer und ewig soll es sein. Harmonie pur, ohne Kummer, ohne Sorgen. Das „Wir“ steht im Vordergrund. Die Tiefs, welche in der Zukunft vielleicht einmal vorhanden sein würden - für andere sind diese zutreffend, aber nicht für „uns“, ... „Wir“ werden dies ganz anders gemeinsam meistern.

### „Wir sein“ ist das Motto.

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

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

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

Aber was ist dabei passiert? Wieso ist man dort, wo man gerade in seiner Ehe/Beziehung ist? Eine Partnerschaft verläuft in verschiedenen Phasen.

### Phase 1 – Idealisierung

Beide Partner entdecken Gemeinsamkeiten, betrachten sich als Ideal, sind bereit sich auf einander einzustellen. „Hauptsache so oft wie möglich sehen“, steht im Vordergrund.

### Phase 2 - Verliebtheit

Verliebtheitsgefühle und Sehnsucht nach Nähe herrschen vor. „Hauptsache mit dir zusammen“, steht im Vordergrund.

### Phase 3 – Enttäuschung

(ca. ab dem 4 bis 15 Monat des Zusammenseins)

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 4 – Machtkampf

Jeder versucht den Anderen nach seinen Wünschen und Erwartungen zu formen. Misstrauen, Wut, Schuldzuweisungen und Gleichgültigkeiten treten auf.

### Phase 5 – Verflixtes 7. Jahr

(muss nicht mit dem tatsächlichen 7.

Jahr des Zusammenseins identisch sein. Der Durchschnitt liegt bei ca. 4 Jahren)

Der Gedanke die Partnerschaft aufzugeben wird verspürt. Gefühle von Enge, sich eingeeengt zu fühlen usw. treten auf.

### Phase 6 – Zusammenfinden

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

### Phase 7 – Akzeptanz

Es wurde ein Gleichgewicht zwischen Nähe, Selbstständigkeit und Eigenständigkeit entwickelt.

Diese Phasen machen deutlich, dass Krisen und Unzufriedenheit ganz normale Erscheinungen in einer Partnerschaft sind. Persönliche Weiterentwicklung, aber auch äußere Umstände wie etwa die Geburt von Kindern, Auszug von Kindern, die Arbeitssituation, Berentung und vieles mehr können dazu beitragen, dass man



sich neuen Lebenssituationen innerhalb einer Partnerschaft anpassen muss.

Geben Sie sich neue Lösungswege und Lösungsmöglichkeiten in problematischen Herausforderungen Ihrer Partnerschaft oder Beziehung zu sich Selbst.

*Geben Sie sich neue Lösungswege und Lösungsmöglichkeiten in problematischen Herausforderungen Ihrer Partnerschaft oder Beziehung zu sich Selbst.*

*Neue Impulse auf neuen Wegen*

## Ihr Michael Diaz

### Zielorientierte Lösungswerkstatt

Michael Diaz  
Dr.-Gessler-Str. 18  
D-93051 Regensburg  
Telefon 0941-4907 008  
mail@loesungswerkstatt.info  
www.loesungswerkstatt.info



**Michael Diaz**  
Systemtherapeut  
Traumatherapeut  
Paar- und Familientherapeut  
Sexualtherapeut  
Krisenintervention  
Biofeedbacktherapeut  
Psychologischer Berater  
Psychotherapeutischer Heilpraktiker