



Claudia Bechert-Möckel

INTEGRIERTE LÖSUNGSORIENTIERTE PSYCHOLOGIE ILP®

Kurzzeitcoaching mit Langzeitwirkung...

PSYCHOLOGISCHEBERATUNG+COACHING+PERSÖNLICHKEITSENTWICKLUNG+SELBSTMANAGEMENT
Dresdner Straße. 10a 01445 Radebeul Telefon: 0351/30910005 www.ilp-coach-dresden.de

Die 5 Phasen der Liebe in einer Beziehung

1. Die Verliebtheitsphase

Wie alles in der Liebe, beginnt es mit der Verzauberung.

Diese Phase dauert jedoch verhältnismäßig kurz. Sie ist aufregend, die Sinne flirren, man hat „Schmetterlinge im Bauch“ und man stellt sich vollkommen auf die neue Begegnung ein.

Wir sehen die Welt durch eine rosarote Brille und schweben auf Wolke 7. Alles ist einfach nur noch schön.

Wir haben unendlich viel Energie, sind voller Vorfreude auf das nächste Treffen, können es gar nicht mehr erwarten den geliebten Menschen wieder im Arm und im Bett zu haben. Wir sind sinnlich inspiriert, und denken Tag und Nacht nur an den Partner oder die Partnerin. Allein wenn wir an ihn oder sie denken, beginnen wir zu lächeln.

Und natürlich glauben wir in dieser Phase, es würde für immer so weitergehen. Das wäre auch zu schön. In dieser Phase ist unser Partner, unsere Partnerin fast vollkommen - und wir auch für ihn oder sie. Wir sehen nur das Wundervolle am anderen und wir können nicht eine einzige Schattenseite erkennen. Wir sind sozusagen liebesblind.

Diese Phase ist sehr wesentlich für die Stabilität einer Partnerschaft. Wir wachsen zusammen.

Aber leider bleibt es nicht so. Nach ungefähr 3 bis 18 Monaten ist diese Anfangsphase vorbei - und für viele auch die Beziehung.

Wer jedoch an diesem Punkt bereits aussteigt, wird die wahre Qualität, die in dieser Beziehung möglich gewesen wäre, nie kennenlernen. Man bringt sich auch selbst um viele Entwicklungsmöglichkeiten.

Natürlich verfällt man in Panik, wenn die Schmetterlinge verschwunden sind, aber genau dies ist der Moment, von dem man sich nicht abschrecken lassen sollte, denn am Ende des Weges steht die wahre tiefe Liebesbeziehung. Es lohnt sich also, weiterzumachen ... Auch wenn die 2. Phase dir nicht gefallen dürfte.

2. Der Verliebtheitsnebel lichtet sich

Die Enttäuschung ist perfekt. In dieser Stufe nehmen wir die rosarote Brille ab. Plötzlich sehen wir uns den Partner genauer an und stellen Dinge fest, die wir vorher nicht wahrgenommen haben.

Jegliche Projektionen fallen von uns ab. Und wir beginnen nun an unserem Partner immer mehr Eigenschaften zu entdecken, die uns nicht gefallen. Wir bemerken, dass es doch tatsächlich Unterschiede gibt, und wundern uns, wie wir uns so haben täuschen können. Wir sehen zwar noch das Verbindende - aber wir erkennen jetzt auch das Trennende. Kritik zu üben fällt in dieser Phase leicht und wird auch großzügig und gerne ausgeübt.

Die Liebe steht auf dem Prüfstand. Haben wir bis zu diesem Zeitpunkt geglaubt, wir könnten uns glücklich schätzen, diesen Partner gefunden zu haben, so glauben wir jetzt, unser Partner könne sich glücklich schätzen, uns gefunden zu haben.

In dieser Phase trennen sich die meisten Paare. Das ist wirklich schade, denn zu diesem Zeitpunkt haben wir noch gar keine Ahnung, wie es ausgehen könnte. Denn ob man wirklich gut zusammenpasst, das weiß man erst nach 3 bis 4 Jahren. In dieser Phase sollten wir uns bewusst machen, dass unsere Beziehung nur Bestand haben kann, wenn beide akzeptieren, dass es diese „Schmetterlinge im Bauch“ nicht mehr geben wird.

In der 2. Phase glauben wir oft, dass die Liebe gegangen sei.

Die Wahrheit aber ist, erst wenn die Verliebtheitsphase vorbei ist, beginnt die Liebe. Denn erst jetzt beginnen wir, unseren Partner genauer zu betrachten und wirklich zu sehen.

Die Liebe kann nun durch die eigene Persönlichkeitsentwicklung wachsen.

3. Die Gegensätze werden bekämpft

Die 3. Phase ist nicht gerade besser. Sie ist mehr als mühsam. Beide überlegen, ob nicht eine Trennung das Beste wäre. Man verstrickt sich in Macht,- Revier- oder Konkurrenzkämpfen. Keiner will klein beigeben und jeder will das letzte Wort haben.

Wenn man sich nicht bereits in der 2. Phase getrennt hat, so glaubt man dies jetzt aber unbedingt tun zu müssen.

In dieser Phase gibt es den häufigsten Beziehungsabbruch.

Keiner von beiden ist fähig, über die Enttäuschung hinwegzukommen und den Partner so anzunehmen, wie er ist.

Waren wir bisher überzeugt, den richtigen Partner gefunden zu haben, sind wir uns nun sicher, diesmal den absolut falschen Partner erwischt zu haben.

Wenn wir diese Phase überstehen, haben beide die Chance, durch und mit der Partnerschaft über sich hinauszuwachsen und die Beziehung auf eine höhere Ebene zu heben.

Am Ende dieser Phase ist etwas sehr Wesentliches geschehen. Wir können den Partner so akzeptieren, wie er ist.

4. So bist du also!

Spätestens zu diesem Zeitpunkt weiß jeder von beiden, wie der andere beschaffen ist. Die Kämpfe sind vorbei und man setzt die Kräfte für die eigene Persönlichkeitsentwicklung ein.

Man sieht sich zwar als Paar, aber man versucht auch, genügend Raum für sich selbst zu finden.

Man treibt die eigene Entwicklung wieder stärker voran, ohne den Zusammenhalt aus dem Auge zu lassen.

Diese Balance zu finden, ist nicht immer leicht. Wir versuchen, ein Gleichgewicht zwischen dem „Ich“, dem „Du“ und dem „Wir“ zu finden. Das Interesse am Partner wächst wieder und man lernt viele Seiten neu kennen.

Vor allem fördert man auch die Eigenentwicklung des Partners. Er ist eigenständig und gehört dennoch zu uns.

5. Zuhause im anderen

Endlich! Beide spüren wieder die Nähe und Anziehungskraft zueinander und die Partnerschaft beginnt, wieder intensiver zu werden.

Jetzt hat die Beziehung alle Höhen und Tiefen durchschritten und beide haben sich ganz authentisch mit allen Ebenen ihres Charakters offenbart.

Man kennt sich. Man weiß, was man aneinander hat. Viele Krisen wurden gemeinsam gemeistert. Man kennt die Stärken und Schwächen des anderen und hat gelernt, damit umzugehen.

Hier darf die wahre Liebe - ohne Masken, Projektionen und Täuschungen - einziehen. Hier ist sie wahrhaftig zuhause.

Jetzt, da alle Kämpfe ausgefochten sind, kann die Partnerschaft verstärkt nach außen wirken. Man setzt sich gemeinsam für Dinge ein, findet neue gemeinsame Ziele und schenkt der Partnerschaft einen tieferen Sinn. Die Beziehung wird nun nach den individuellen Regeln geformt.

Man erkennt im anderen nicht nur den idealen Partner, sondern man weiß, dass man sich nun in einer wahren, tiefen Liebesbeziehung befindet.

Fragen:

Geh doch einmal in Gedanken deine bisherigen Partnerschaften durch und schaue dir an, in welcher Phase du jeweils ausgestiegen bist oder die Partnerschaft beendet wurde.

Wie weit bist du mit deinen Beziehungen gekommen?

War es immer die gleiche Phase, in der du dich getrennt hast, oder waren es verschiedene?

Oder fand die Trennung vielleicht sogar immer am gleichen Punkt statt?

Diese 5 Phasen macht jede Beziehung durch.

Oftmals haben wir davon jedoch keine Ahnung. Wir glauben, dass wir in einer unüberwindbaren Krise stecken.

Die Wahrheit jedoch ist, dass jede Partnerschaft ganz ähnliche Formen von Krisen durchläuft. Jede dieser Krisen hat ihre ganz eigene Bedeutung und Sinnhaftigkeit. Jede überwundene Krise stärkt die Partnerschaft und lässt ein Paar erst richtig zusammenwachsen. Krisen sind also wesentlich. Es gibt keine Partnerschaft ohne Krisen.

Viele Themen dieser Krisen mögen uns vielleicht bereits bekannt vorkommen. Mit so mancher Krise sind wir durchaus schon vertraut und haben sie vielleicht auf ganz ähnliche oder sogar identische Weise mit anderen Partnern bereits erlebt.

Nachdem alle deine Ex-Partner und Ex-Partnerinnen sich aber untereinander nicht kannten, sich also nicht absprechen konnten, dir aber dennoch immer wieder Ähnliches widerfährt, scheint etwas in dir drin genau solche Krisen zu suchen und auszulösen. Jede Krise hat also sehr viel mit uns selbst zu tun, auch wenn wir die Ursache gerne beim Partner sehen.

Genau genommen suchen wir unseren Partner auch nach diesem Krisenpotenzial aus. Wir wollen jemanden, mit dem wir genau diese Thematik ausleben können.

***Eine lebendige Liebesbeziehung zu leben und zu erleben,
ist das größte Glück und die größte Herausforderungen gleichzeitig.***