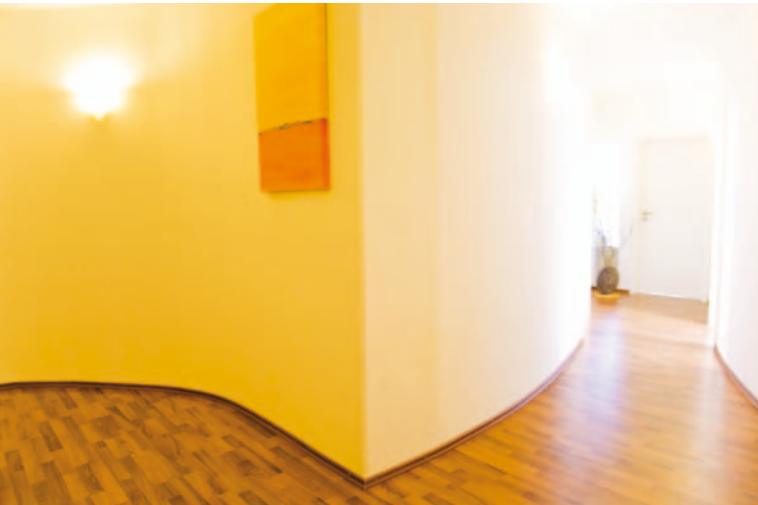


# Endlich in Phase 6

**Jede Beziehung geht durch Hoch-Zeiten, aber mitunter auch durch schwieriges Fahrwasser: Wer die Entwicklungsstufen der Liebe kennt, kann seine Partnerschaft entspannter erleben.**



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.

Es erinnern Sie sich noch an die Zeit, als Sie Ihren Partner kennen lernten, 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? - Wie viel 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 anodet, 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.



## Phase 2 – Erwartungen

Verschiedenheiten und Schwächen treten zutage. Die Partner beginnen, sich wieder mehr um ihre eigenen 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 ca. vier Jahren)

Einer oder beide verspüren den Drang, die Partnerschaft aufzugeben. Sie fühlen sich vom Partner eingeeengt.

## Phase 5 – Versöhnung

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



### Michael Diaz

Systemtherapeut  
Paartherapeut  
Familientherapeut  
NLP-Therapeut  
Psychologischer Berater  
Edelsteintherapeut  
Heilpraktiker (Psychotherapie)



geboren am 8. Juli 1966  
um 22:11 Uhr

... seit 1992 selbstständige berufliche Erfahrungen in den Bereichen der Medizin, Industrie, Forschung, Technik, Handel, Beratung, Schulung, Coaching und Therapie.

... seit 2005 Spezialisierung auf innerpsychische und systembedingte Prozesse innerhalb Beziehungen, Ehen, Familien oder zwischenmenschlichen Kontakten – innerpsychischen Belastungen nach Trennung, Trauer, Enttäuschung oder Verlust mit dem Ziel der Prävention, Stabilisierung und Behandlung, Wiedererreichen des Gleichgewichts, Wohlbefinden und der Persönlichkeitsentwicklung.

Ein kleiner Impuls kann viel Bewegen.

## 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 der beiden Partner muss sich weiterentwickeln. Außerdem führen auch äußere Umstände wie etwa die Geburt von Kindern, der Auszug von Kindern, Arbeitssituationen oder der Renteneintritt und vieles mehr dazu, dass man sich neuen Lebenssituationen innerhalb einer Partnerschaft anpassen muss.

Vielen Paare, die bewusst einen nächsten Schritt gehen oder eine unbefriedigende Phase hinter

sich lassen wollen, kann professionelle Unterstützung wertvolle Impulse geben. Mit einem Paartherapeuten erarbeiten sie neue Sichtweisen und neue Muster, für sich, den Partner und die Beziehung insgesamt.

*Michael Diaz*

### Michael Diaz

Gestaltungszentrum für  
Trennungsbetroffene  
Dr.-Gessler-Strasse 18a  
93051 Regensburg  
Telefon 0941 – 490 7008  
mail@gestaltungszentrum.de  
www.gestaltungszentrum.de