

Die 5 Phasen einer Paarbeziehung

Bernd Rosenkranz
© 2018

Dieses Kribbeln im Bauch

An eine „gute Beziehung“ werden zahlreiche Ansprüche gestellt, die wir selbst, als Partner durch unser Handeln zu gestalten haben. Dass da im Laufe einer Partnerschaft auch mal etwas in Schiefelage geraten kann, scheint nur allzu verständlich. Jede Phase einer Partnerschaft stellt an ein Paar eine Reihe von Herausforderungen. Grob lassen sich fünf Phasen unterscheiden. Die erste Phase ist die des Sich-Verliebens, des Kribbelns im Bauch, des Kennenlernens. In dieser ersten Zeit einer Beziehung stellt das Paar Bindung zueinander her. Einerseits gilt das Übereinstimmungsmodell, das durch ein tiefes Bedürfnis nach „wortlosem“ Verstanden-Werden u. emotionaler sowie körperlicher Verschmelzung gekennzeichnet ist, andererseits wirkt ein gewisses „Aggressionstabu“, denn Streit wäre ein Zeichen innerer Entfremdung.

Diese Zeit der Verliebtheit ist immens wichtig, denn hier zeigt sich das Potential, das dieser Liebesbeziehung zugrunde liegt. So schön und erfüllend diese Zeit auch ist, sie ist nicht von Dauer. Sie geht vorbei. Diese schöne Zeit kann sechs Wochen, in halbes Jahr oder auch länger andauern, gewiss ist jedoch: sie ist endlich. Beide Partner erkennen – manchmal auch schmerzhaft –, dass in der Realität vieles doch eben nicht rosarot ist. Wir erleben als Liebende, dass unser(e) Partner(in) Ecken und Kanten hat, neben den liebenswerten auch Seiten, die uns irritieren. Oder, wir möchten wieder mehr unseren Hobbys nachgehen und vermissen Aktivitäten, die uns vor der Beziehung immer sehr wichtig waren. All dies sind sichere Anzeichen, dass die Beziehung in die zweite Phase eintritt.

Und nun zum Geschäft

Schon mit dem Ende der ersten und mit Beginn dieser zweiten Phase gibt es also zwangsläufig die ersten ernstesten Konflikte zwischen den Partnern. Diese Phase ist gekennzeichnet durch die notwendige Rückkehr in die Realität. In dieser Phase entscheidet sich oft, ob ein Paar zusammenpasst und -bleibt, ob die gewonnene Bindung ausreicht, um Dissonanzen zu überwinden und eine tragfähige Grundlage für eine echte Partnerschaft zu finden. Jetzt werden die Bedingungen für eine echte Beziehung überprüft (ideelle, sexuelle, emotionale und wirtschaftliche Vorstellungen und Haltungen der Partner zueinander) Was sind tragfähige Beziehungsgrundlagen? Stellt sich Vertrauen

ein, auch über unterschiedliche Haltungen hinweg? Das Verhältnis von emotionale Verbundenheit (Nähe) und Autonomie (Distanz) wird neu justiert, gemeinsame Ziele werden abgeglichen, jedes Paar entwirft sozusagen die „Allgemeinen Geschäftsbedingungen“ für seine Beziehung, meist jedoch ohne diese explizit zu benennen. Für jedes Paar ist es wichtig, diese Grundlagen der Beziehung auszuhandeln, auch wenn dies konfliktreich sein kann. Wenn dies unterbleibt, z. B. weil ein oder beide Liebespartner den Konflikt scheuen oder weil diese Phase des Kennenlernens und Aushandelns praktisch ausbleibt, kann sich das später rächen.

Im Garten der Liebe

Die dritte Phase lässt sich am besten mit der Überschrift „Als Paar wachsen und Beziehung gestalten“ beschreiben. Dies ist die Zeit, in der das Paar sich bereits gut kennt, seine Machtkämpfe überwunden hat und die Energie sowohl in die eigene Persönlichkeitsentwicklung als auch in die Entwicklung und Gestaltung der Partnerschaft investiert. Das Aushandeln von Nähe und Bindung einerseits und das Leben autonomer eigener Anteile andererseits erfordert viel Selbstwahrnehmung eigener Bedürfnisse und der Kommunikation mit dem/der Partner/in und seiner/ihrer Bedürfnisse. Diese Phase ist auch die Zeit der gemeinsamen Projekte und des gemeinsamen Wachsens. Paare bekommen Kinder und gründen eine Familie oder sie bauen ein Haus oder verfolgen ein anderes gemeinsames Projekt oder Interesse.

Beide Partner geben der Beziehung eine tiefere Bedeutung. Insbesondere wenn aus der Zweierbeziehung eine Familie wird, kann die Elternrolle die Paarebene überlagern. Sich hier nicht aus dem Blick zu verlieren, bei all den vielen alltäglichen und besonderen Anforderungen ist sicherlich nicht leicht – für die Beziehung als Partner aber unerlässlich. Es lohnt dafür Zeit und Energie aufzuwenden. Wenn das Paaren nicht gut gelingt, zeigt sich das oft in Vertrauensdefiziten, Vorwürfen einerseits und emotionalem Rückzug andererseits, einem schlechter werdenden Kommunikationsverhalten oder Heimlichkeiten eines oder beider Partner oder Ähnlichem. Seitensprünge sind nicht selten Folge einer solchen ungunstigen Entwicklung einer Paarbeziehung.

Blick zurück nach vorn

Spätestens in der vierten Phase einer Partnerschaft, wenn die Kinder langsam erwachsen werden (Pubertät oder später) und das Paar wieder mehr Zeit für sich entwickeln könnte, zeigt sich, ob sich die Partner noch etwas zu sagen haben. In dieser Zeit ziehen viele Partner Bilanz. Was waren meine Träume? Wollte ich genau so leben? Und will ich genauso weiterleben? Muss ich meinem Leben eventuell einen neuen Impuls geben – und wenn ja, in welche Richtung? Manchen reicht es, den Job zu wechseln, doch vielfach ist auch der/die Partner/in davon betroffen. In dieser vierten Phase ist die Trennungs- und Scheidungsrate am höchsten. Das gemeinsame Projekt, das vor 10, 15, 20 25 oder mehr Jahren mit einer romantischen Liebesbeziehung begann, dann in eine vertrauensvolle Beziehung übergang, sich vielleicht als Sicherheit und Halt gebende

Familie weiterentwickelte schafft es oft nicht, als Zukunftsprojekt zu überdauern. Gründe gibt es dafür viele. Meistens aber haben diese Paare über die Jahre ihre Partnerschaft, ihre Liebesbeziehung aus den Augen verloren oder sie als viel zu selbstverständlich vorausgesetzt und wenig für die Beziehung getan. Wer es aber geschafft hat, die Beziehung lebendig zu gestalten und auch gegensätzliche Haltungen zuzulassen, Eigenem und Gemeinsamen Raum zur Entwicklung zu geben und nicht zuletzt eine gute und wertschätzende Paarkommunikation gelernt hat, kann sich auf die fünfte Phase einer Paarbeziehung freuen: dem Älter-Werden.

Hand in Hand

Eigentlich müsste diese letzte Phase noch einmal unterteilt werden in das frühe und aktive Alter und in das des alten Paares. Das früh-alte, aktive Paar hat wieder Zeit für gemeinsame Aktivitäten. Die Kinder sind aus dem Haus, die Partner sind in Rente oder Pension, die gemeinsame Lebensprojekte sind abgearbeitet. Jetzt heißt es: wieder neue, gemeinsame Aktivitäten starten, aushalten, dass beide Partner viel Zeit miteinander haben, die Macken des anderen akzeptieren lernen und sich mit dem Gedanken aussöhnen, dass der andere sich nicht mehr grundlegend verändern wird. In der Zeit des Alten-Paares nehmen in der Regel körperliche und z.T. auch geistige Gebrechen zu. Man selber wird alt und auch der Partner tut es. Jetzt gilt es sich auch mit dem Abschied auseinanderzusetzen. Eine Beziehung beginnt für beide Partner gleichzeitig. Sie endet aber meist nicht gleichzeitig. Es gibt immer eine/n, der/die zuerst geht und jemanden zurücklässt. Am Ende ihres Lebens ziehen Menschen Bilanz. Was war gut in meinem Leben und welche Fehler hätte ich mir gerne erspart? Ob die Lebensbilanz positiv ausfällt hängt sehr stark von der individuellen Bewertung unserer Liebes-, Familien- und Lebensbeziehungen ab.

Jede Phase stellt also unterschiedliche Herausforderungen an eine Paarbeziehung. Daneben können natürlich auch individuelle oder situative Bedingungen und Ereignisse eine Paar- bzw. Familienbeziehung erschüttern und in Frage stellen.

- Der Verlust eines geliebten Menschen (Eltern, Freunde etc.)
- Der Tod des/der Partners*in oder eines unserer Kinder
- Traumatische Erlebnisse (Gewalterfahrungen, Unfall, Katastrophen etc.)
- Alte und neue, emotional nicht verarbeitete Wunden
- Kinderlosigkeit trotz Kinderwunsches
- Arbeitslosigkeit
- Familiäre Verpflichtungen und Verstrickungen etc.
- und vieles andere mehr

All dies können Ursachen oder Bedingungen dafür sein, dass es Liebende nicht schaffen, in ihrer Beziehung Halt und Sicherheit zu finden.