

# Die 5 Phasen der Liebe in einer Beziehung

Der Artikel erschien im Januar 2015 bei [www.forschung-und-wissen.de](http://www.forschung-und-wissen.de)

**Jede Beziehung ist ein sich ständig verändernder Prozess, der in der einen Partnerschaft langsamer und in der anderen schneller vollzogen wird. Dennoch durchlebt jede Liebe die selben fünf Phasen der Beziehung – sofern sie denn so lange besteht.**

Der bekannte Paartherapeut Roland Weber hat die verschiedenen Veränderungsprozesse einer Partnerschaft in fünf Beziehungsphasen unterteilt. Ganz gleich ob wir arm oder reich, berühmt oder unbekannt sind – jede Liebe durchläuft diese fünf Phasen der Beziehung. Die ersten zwei Phasen dürften den meisten Menschen bekannt sein, aber auch wer bereits alle fünf Beziehungsphasen erlebt hat, muss deswegen noch nicht die Partnerin bzw. den Partner für das Leben gefunden haben. Leider wissen wir erst nach der fünften Beziehungsphase, ob wir mit unserem Partner unseren Seelenverwandten gefunden haben, mit dem wir für immer durch dick und dünn gehen wollen.

Der wohl größte Fehler ist es, zu glauben das die erste Phase der Verliebtheit für immer anhalten wird. Der zweitgrößte Fehler besteht darin zu glauben, dass nach dem Verliebtheitsgefühl die Liebe schwächer oder gar verschwunden sein wird. Nicht ohne Grund unterscheidet man zwischen Verliebtheit und Liebe. Mit jeder weiteren Phase wird die Liebe intensiver und erreicht eine neue und vertrautere Ebene. Gesagt sei noch, dass sich keine der Beziehungsphasen überspringen lassen. Jede Liebe durchläuft exakt diese fünf Phasen in exakt dieser Reihenfolge.



Jede Beziehung durchlebt die 5 Phasen der Liebe - sofern sie so lange besteht. © KoS / wikipedia.org

## 1. Die Verliebtheitsphase

Die erste Phase jeder Liebe ist die Verliebtheitsphase. In dieser Phase trägt man die sogenannte rosarote Brille, hat Schmetterlinge im Bauch und schwebt auf Wolke sieben. Unsere Partnerin bzw. unser Partner erscheint uns in dieser Phase fast vollkommen und wir erkennen keine Schattenseiten an ihr bzw. ihm. Wir sind sozusagen blind vor Liebe. Wir können das nächste Treffen kaum erwarten und überraschen unseren Partner immer wieder mit kleinen Geschenken und Aufmerksamkeiten.

Diese Phase ist sehr entscheidend für die spätere Stabilität der Partnerschaft, denn hier wächst das Paar zusammen.

Die Verliebtheitsphase ist nach ca. drei bis 18 Monaten vorbei – und damit oftmals auch die Partnerschaft. Viele Menschen steigen an diesem Punkt bereits aus ohne jemals zu erfahren, welche wahren Qualitäten diese Beziehung gehabt hätte.

Es ist verständlich, dass man irritiert und verunsichert ist, wenn die Schmetterlinge im Bauch auf einmal verschwinden, aber das ist der Moment, von dem man sich nicht abschrecken lassen sollte. Denn am Ende des Weges könnte eine wundervolle und tiefe Liebesbeziehung stehen.

## **2. Das Verliebtheitsgefühl verschwindet**

In der zweiten Beziehungsphase nehmen wir die rosarote Brille ab und sehen plötzlich Eigenschaften und Verhaltensmuster, die wir zuvor an unserer Partnerin bzw. unserem Partner nicht wahrgenommen haben. In dieser Phase nehmen wir unseren Partner genauer unter die Lupe und entdecken immer mehr Eigenschaften, die uns nicht gefallen.

Sobald das Verliebtheitsgefühl verschwindet, erkennen wir immer mehr Unterschiede zwischen uns und unserem Partner. Wir fragen uns, wie wir uns haben so täuschen können. In diesem Moment sehen wir zwar noch das Verbindende, aber auch das Trennende. Kritik zu üben fällt in dieser Phase leicht und wird auch großzügig und gerne ausgeübt.

In dieser Phase trennen sich die meisten Paare. Das ist sehr schade, denn ob man wirklich gut zusammen passt, weiß man erst nach drei bis vier Jahren.

Die Beziehung kann jetzt nur noch Bestand haben, wenn sich beide bewusst machen und akzeptieren, dass es die Schmetterlinge im Bauch nie mehr geben wird. Oft glauben wir, dass es jetzt mit der Liebe vorbei sei, doch genau das Gegenteil ist der Fall: Erst wenn die Verliebtheitsphase vorbei ist, beginnt die wahre Liebe. Der Grund dafür ist, dass wir erst jetzt anfangen unseren Partner so zu sehen, wie er wirklich ist. Da auch wir nicht frei von Fehlern und Macken sind, liegt die Aufgabe jetzt darin, Kompromisse eingehen zu können und unseren Partner so zu akzeptieren, wie er ist.

## **3. Gegensätze werden bekämpft**

Die dritte Beziehungsphase ist nicht gerade besser als die Zweite. Beide überlegen, ob eine Trennung nicht vielleicht das Beste wäre. Man verstrickt sich immer wieder in Macht-, Revier- und Konkurrenzkämpfe. Keiner von beiden will klein begeben und jeder will in dieser Phase das letzte Wort haben.

Waren wir anfangs sicher den richtigen Partner für das Leben gefunden zu haben, so sind wir uns jetzt sicher, diesmal den falschen Partner erwischt zu haben.

Am Ende dieser Beziehungsphase wartet jedoch auf beide etwas ganz wunderbares und elementar wichtiges für die zukünftige Beziehung: Beide können den Partner so akzeptieren, wie er ist. Nicht nur mit seinen Stärken – auch mit seinen Schwächen.

## **4. Das Ich, Du und Wir**

Spätestens in der vierten Phase der Beziehung weiß man genau, wie der Andere beschaffen ist und wie er tickt. Die Machtkämpfe sind vorbei und man setzt nun die Energie für die eigene Persönlichkeitsentwicklung ein.

In dieser Beziehungsphase sieht man sich zwar als Paar, man versucht aber auch genug Raum für sich selbst zu finden ohne dabei den Zusammenhalt aus dem Auge zu verlieren. Dabei die richtige Balance zu finden ist nicht immer leicht. Man versucht jetzt ein Gleichgewicht zwischen dem „Ich“, „Du“ und „Wir“ zu finden.

In dieser Beziehungsphase wächst auch wieder das Interesse an dem Partner und man lernt viele Seiten seines Gegenübers neu kennen. Hier fördert man zudem die Eigenentwicklung des Partners – er ist eigenständig, gehört aber trotzdem zu mir.

## **5. Du bist mein Zuhause**

Diese Phase, die fünfte und letzte Phase der Liebe, ist die schönste, tiefste und vertrauteste Beziehungsphase. Wer hier angekommen ist, kann ohne Masken, Projektionen und Täuschungen von wahrer Liebe sprechen. Leider wird diese wunderschöne Phase heute immer seltener erreicht. Immer häufiger trennen sich Paare in den ersten drei Beziehungsphasen, weil es ihnen an Verständnis und Akzeptanz fehlt.

In dieser Phase hat die Beziehung bereits alle Höhen und Tiefen durchlebt. Es sind viele Dinge passiert, die einen zusammengeschweißt haben. Man hat nicht nur die Stärken und Schwächen des Partner kennengelernt, sondern weiß auch damit richtig umzugehen. Man fühlt sich bei seinem Partner Zuhause.

Da jetzt alle Kämpfe beendet sind, kann die Partnerschaft verstärkt nach außen dringen. Man setzt sich beispielsweise gemeinsam für Dinge ein, findet neue gemeinsame Ziele und schenkt der Partnerschaft einen tieferen Sinn. Ab jetzt wird die Partnerschaft von individuellen Regeln geformt.