



# familylife FIVE

5 Minuten für deine Beziehung

## WILLKOMMEN IN DER NEUEN REALITÄT

Ein ansprechend gestalteter Werbebrief, adressiert an meinen Mann. Nach dem Öffnen wirkt er frustriert, fragt mich: „Ist es wirklich schon soweit?“ und reicht mir den Brief. Ich lese: „Die Computerindustrie muss Senioren hassen! Lieber Herr Gramsch: Lernen Sie mit uns einen effektiven Umgang mit dem Computer“. Mein Mann ist 54 und wird schon den Senioren zugeordnet! Ist es wirklich schon soweit?

Vielleicht kennt ihr auch solche Ist-es-schon-soweit-Momente? Das können schöne Dinge sein wie der lang ersehnte Sommerurlaub, der Einzug in das eigene Heim, die Geburt des ersten Enkels. Oder eher solche, die betroffen machen: der schon wieder abgelaufene TÜV, das erste graue Haar, die undeutlichen Buchstaben beim Zeitungslernen.

In einer Langzeitbeziehung durchleben Paare verschiedene Phasen.

**Die Romantikphase:** Die Verliebtheit am Anfang begeistert uns, wir idealisieren einander. Die Beziehung lebt von intensiven Gefühlen. Jede Minute miteinander wird genossen und Gespräche fallen ganz leicht. Jeder will den anderen glücklich machen und wünscht sich eine dauerhaft gelingende Beziehung.

**Anpassungsphase:** Die Zeit der Flitterwochen und der ersten Ehejahre. Angekommen im gemeinsamen Haushalt bemerkt man die eine oder andere Schwäche an sich, aber meist noch mehr an dem anderen. Deshalb können die ersten Monate nach der Hochzeit auch viel Stress bedeuten, weil man sich im Alltag erst einmal so richtig kennenlernt. Neben weiterhin wunderbaren Gefühlen der Verliebtheit kommt sogenannte Arbeit auf das Paar zu. Hier gilt es, sich einander anzupassen in den Werten, Gewohnheiten und Erwartungen.

Wie es dann weitergeht, hängt davon ab, wie gut einem Paar die Anpassung gelingt, Bestenfalls kommt man immer mehr in eine Phase der Vertrautheit, Verbundenheit und gegenseitigen Ergänzung. Leider jedoch erleben wir immer wieder Paare, die sich regelrecht in einem Realitätsschock befinden. Die Erwartungen werden enttäuscht und die Perspektive erscheint nicht gerade verlockend. Typische Verhaltensweise ist es, dem anderen die Schuld für diese Misere zu geben. Einziger Ausweg: Der andere muss sich ändern!

Stark beeindruckt hat uns eine Begegnung mit einem etwa 85jährigen Mann, der von sich ehrlich bekannte: „Die meiste Zeit meiner Ehe habe ich als absoluter Egoist gelebt.“ Der Wendepunkt sei mit dem Eintreten einer neuen Realität gekommen. Nach einem schweren Unfall seiner Frau war unklar, ob sie je wieder aus dem Krankenhaus entlassen werden würde. Doch das Wunder geschah und sie waren wieder vereint. Da fasste der Mann den Entschluss, ab sofort seiner Frau jeden Wunsch zu erfüllen. Zum Beispiel holte er ihr nun jeden Morgen ein frisches Brötchen. Diese Gesinnungsänderung, verbunden mit einem veränderten Verhalten, brachte beide in eine neue Phase einer tiefen Liebe.

## NEXT LEVEL FÜR DEINE BEZIEHUNG

*In welcher Phase befindet ihr euch gerade?*