

## Von der berausenden Verliebtheit zur vertieften Liebe

### Zu den Phasen einer Liebesbeziehung

© Daniel Zwiker, Psychotherapeut in eigener Praxis in Gümligen bei Bern ([www.danielzwiker.ch](http://www.danielzwiker.ch))  
Institut für Paardynamik ([www.pardynamik.ch](http://www.pardynamik.ch))

Liebesbeziehungen durchlaufen meist drei Phasen. In der **Faszinationsphase** wird der Himmel so tief und inspirierend blau, die Sterne funkeln besonders vielsagend und die Luft wird so erfrischend weich wie nie zuvor. Es ist eine Zeit der höchsten Sensibilität für das Gegenüber, oft auch für das Leben allgemein. Das Paar findet sich im andern, beide blühen auf, können nicht genug Zeit miteinander verbringen und verschmelzen über eigene Grenzen hinaus. Das Wir ist alles.



In der **Umerziehungsphase** stellt sich eine gewisse Normalität ein. Allerdings wird das geliebte Traumbild empfindlich angekratzt. Dies löst Konflikte aus. Es wird deutlich, dass die Partnerin ganz anders ist, als ich sie mir im eingeschränkten Blick meiner tiefen Sehnsucht vorgestellt habe. Konnte vorher über alles offenherzig gesprochen werden, wurde vieles wohlwollend entschuldigt, löst es jetzt heftige Konflikte oder auch enttäuschter Rückzug aus. Plötzlich grenzt sich der

Partner in Bereichen ab, die vorher überhaupt kein Problem darstellten. Ich und Du stehen im Vordergrund – mit einem direkt und mehr noch indirekt ausgedrückten Machtanspruch. Dies geht nicht ohne Frustration und Enttäuschung, nicht ohne hart erkämpfte Kompromisse und Abmachungen, mit denen leben können.

Schliesslich führt das die Beziehung bei konstruktivem Verlauf in eine **Akzeptanzphase**. Ich und Du finden wieder zu einem Wir, bleiben ihrem Ich dabei treu, lassen sich jedoch viel tiefer und

überwiegend achtsam auf die Andersartigkeit des Du ein. Es wird ein sensibles Gleichgewicht zwischen Nähe und Distanz, zwischen Zusammensein und Eigenleben, zwischen Eigenverantwortung und Fürsorge, zwischen Selbstbehauptung und Hingabe, zwischen intimer Berührung und der Bewahrung einer geheimnisvollen Fremdheit angestrebt, die nun eine relative Ruhe, Tiefe und Lebendigkeit in die Beziehung bringt – und immer wieder überrascht und herausfordert.



Jede Phase ist wichtig und ist gekennzeichnet durch ihre eigenen Herausforderungen. In gewissen Bereichen ist ein Paar vielleicht in einer früheren Phase, in andern hat es sich weiterentwickelt. Abkürzungen scheinen nicht möglich, alles verläuft dynamisch, chaotisch und oft unübersichtlich. Im ganzen Prozess drückt sich ehrlich gemeinte Liebe aus – allerdings wird sie reifen, sich neu formen

und vertiefen. Ansonsten läuft die Beziehung Gefahr zu zerbrechen. Schauen wir uns einige Herausforderungen in den verschiedenen Phasen an.

### Zur Faszinationsphase: Träumende suchen sich im Idealbild des Andern

Die Augen reifer Paare leuchten, wenn sie von den ersten Begegnungen ihrer aufkeimenden Liebe erzählen. Der Zauber der Anziehung und der Augenblick voller Sehnsucht aus früheren Zeiten wird spürbar. Die Faszinationsphase gibt ein wichtiges Fundament an intensiven Erlebnissen, an Erweiterung des Ichs, die die Bindung wesentlich stärken.

Wenn Monika und Jürg<sup>1</sup> über Ferienpläne reden, einigen sie sich schnell. „Was du willst“ hat Priorität. Sie schmunzeln, wenn ältere Paare lange diskutieren, vielleicht sogar streiten. Das wird ihnen nicht passieren. Hauptsache wir sind zusammen. Wer sich liebt, streitet ja nicht. So lässt sich Monika für ihren Jürg aufs Klettern im Hochgebirge, aufs Tauchen unter nicht sehr kuscheligen Fischen im Meer oder auf eine kurvige Motorradfahrt ein. Dabei schmiegt sie sich fest an seinen Rücken und überwindet für ihn ihre Ängste. Jürg lässt sich auch mal auf einen rosafarbenen Film mit weit geöffneter Beziehungskiste und vielen Dialogen ein. Monika kommentiert sein Fahren nicht, wenn Jürg ihr zeigen will, wie er die Kurven beherrscht. Auch sein Schnarchen ist überhaupt kein Problem. Er hat Verständnis für die vielen Wochenendseminare seiner Geliebten, für die gelegentliche Unordnung, den überbordenden Wäschekorb, die Zettelwirtschaft auf dem Küchentisch. Jürg kann eben Wichtiges von Nebensächlichkeiten unterscheiden. Hauptsache, wir sind zusammen. Sie verschmelzen – und doch meldet sich ab und zu das Bedürfnis nach Getrenntsein. Je intensiver die Verschmelzung, desto energiereicher meldet sich die Individualität zurück.



Diese Intensität kann auch Ausdruck der vorher erlebten Einsamkeit sein. Plötzlich möchte Monika einfach einen Abend alleine verbringen oder mit ihren vernachlässigten Freundinnen ohne Jürg unbeschwert reden, wie Frauen miteinander reden. Jürg hat anfangs ein schlechtes Gewissen, wenn er spürt, dass er es sogar genießt, mit seinen

Bikerkollegen von früher ohne Rücksicht auf weibliche Vorsicht einen Pass hinauf zu donnern. Wer völlig im andern aufgeht, landet plötzlich im eigenen Nichts, in der Selbstaufgabe. Es ist schwierig, ein aufgegebenes Ich, ein Nichts zu lieben, ein Gegenüber ohne Profil, ohne klare Meinung und ausgedrückte Wünsche. Zum „Gegenüber“ gehört ein „gegen“, so wie auch das Nein in die Liebe. Das löst zuerst Angst aus. Es löst Streit aus. Mein Idealbild vom Wunschpartner, von der Beziehung und eigentlich auch von mir als holde Prinzessin oder unbesiegbaren Ritter bröckelt. Je überhöhter es war, desto schmerzlicher ist die (Bruch-)Landung in der Realität! Plötzlich wird Monikas Unkonventionalität und Hang zum Chaos hochstilisiert zur Versagerin im Haushalt und Jürigs Risikobereitschaft zur Rücksichtslosigkeit. Hatte ihn vorher noch ihre Andersartigkeit und ihre Spontaneität angezogen, wird diese jetzt verachtet. Hatte Jürigs Mut und Abenteuerlust fasziniert, überfordern sie jetzt und werden entwürdigend als verantwortungslos bewertet. Verachtung zerstört. Wurde vorher für den andern auf vieles verzichtet, wird jetzt Eigenständigkeit und Individualität, eben Andersartigkeit, markiert, um sich selbst nicht zu verlieren. Beide kämpfen mit einer völlig überraschenden Energie für sich, für ihre Idealvorstellungen, für einen gemeinsamen

---

<sup>1</sup> Namen und Personen sind frei erfunden.

Weg, in dem keiner unter die Räder kommen will. Sie finden sich in einer Realität wieder, die in ihren Träumen nicht existierte – ja nicht existieren durfte.

A propos Streit. Partnerschaften, in denen immer wieder gestritten wird, halten länger, sind lebendiger und führen zu mehr Zufriedenheit, weil sich beide wieder neu aufeinander einstellen und ihre Vorstellungen korrigieren. Allerdings sind hier konstruktives Streiten und respektvolle Konfliktlösung gemeint und nicht Entwürdigung oder Verachtung des Andern.

### Zur Umerziehungsphase: Desillusionierte kämpfen und verhandeln

Der Schock sitzt tief. Etwas Fremdes greift um sich. Monika will sich an einem lang ersehnten freien Sonntag nicht mehr auf das Abendteuer einer Motorradfahrt in die Voralpen einlassen. Jürg hat genug vom Herumsitzen und Beziehungsknatsch. Er möchte etwas erleben und anschliessend berauschten Sex. Monika möchte es ruhiger, sie will ihn seelisch spüren, vielleicht einen ausgedehnten Spaziergang mit einem Austausch darüber, was jeden so beschäftigt, bevor sie sich für mehr öffnen will. Viele Paare beenden hier die Beziehung, weil sie sich nicht mehr finden beim Verteidigen ihrer Idealvorstellungen oder beim Durchsetzen von dem, was sie als richtig, logisch und überhaupt normal finden. Sie finden keinen Weg, mit der Andersartigkeit ihres Gegenübers umzugehen, diese in ihren Weg konstruktiv zu integrieren. Der Prozess gewinnt an Dramatik...



Dabei ist diese Entwicklung nur gesund und eigentlich befreiend. Es ist nämlich für beide eine völlige Überforderung, sich immer wie eine sanfte Prinzessin, sich anschmiegsam, verständnisvoll und aufopfernd zu

verhalten und einfach nicht möglich, immer der starke, unbesiegbare und allen Herausforderungen trotzen (und sie ertragende) Ritter zu sein. Beide sind normale Menschen. Normal? Ja – ganz normal, mit nervenden Ecken und Eigenheiten, aber auch mit Potential und Power. Nur – jetzt wagen beide zunehmend sich selber zu sein, Schattenseiten nicht mehr zu verstecken. Haben sich Monika und Jürg vorher aus relativ wenigen Informationen ein ganzes Bild vom andern gezeichnet – einen Menschen nach dem eigenen Bilde - bröckelt dieses nun gewaltig. Der Partner wird entzaubert. Vorerst können sie sich noch nicht damit abfinden und das als normal und befreiend annehmen. Erst mal wird gekämpft. Je enttäuschter Jürg und Monika sind, desto selbstgerechter argumentieren sie, um richtig und falsch herzuleiten – nur um nicht desillusioniert zurückzubleiben. So wird der andere erzogen mit viel Verhandlungsgeschick, Manipulation, Drohungen und Schmeicheleien. Oder es werden Kompromisse erstritten. Aber es führt nichts daran vorbei: Monikas Logik entspricht nicht seiner Logik. Monika redet von ihren Gefühlen, Jürg möchte etwas machen. Monika möchte das unterschiedliche Beziehungserleben im Konflikt besprechen, Jürg zieht sich in seine Höhle zurück und wenn er für sich zu einer Lösung kommt, präsentiert er sie Monika. Diese nun will verstehen, was in Jürg vorgegangen ist. Dafür fehlen ihm jedoch die Worte.

Übrigens – Paarkonflikte, so geht Konflikte um richtig Unschuld. In 70 % der es darum, Denken und Fühlen für beide zu finden. Hier sind Beide erleben



untersuchen wir es nur in ungefähr 30 % aller oder falsch, Schuld oder Auseinandersetzungen geht unterschiedliches Erleben, zu verstehen und dann einen respektvollen Kompromiss Monika und Jürg gefordert. äusserlich das Gleiche, leben

jedoch innerlich in völlig unterschiedlichen Welten. Beide sind nochmals ganz anders, als sie sich vorstellen. Diese Welt gilt es zu entdecken. Dies mit Machtspielen und Rechthaberei zu lösen, führt nur zu weiteren Verletzungen, denn selbst der vermeintliche Sieger fühlt sich unverstanden und er blutet wie sein vermeintliches Opfer.

Überliess Monika beim Sex Jürg die Führung, merkt sie jetzt, dass sie zu kurz kommt, manchmal etwas Anderes braucht. Jürg geht von seiner Intuition, seinen Bedürfnissen und Fantasien aus. Er ist zwar stolz darauf zu führen, ist jedoch überfordert und wünschte sich in seiner Fantasie, Monika würde ab und zu auch die Initiative übernehmen und ihn verführen. Sie wünscht sich Jürgs volle Aufmerksamkeit und Annahme, möchte gehört und verstanden werden. Das öffnet sie und weckt ihre Lust nach Intimität und Sex. Jürg braucht Monika nur halbnackt ansehen und schon regt sich was. Er kann sogar einen Konflikt mit Sex lösen, weil er Selbstbestätigung bekommt. Monika kann das allenfalls ausnahmsweise. Wie sollen sie sich finden, wenn sie nicht klar und offen darüber reden? Sie sind unterschiedlicher, als sie dachten. Es eröffnen sich ungeahnte Realitäten. Auch die einfühlsamsten Liebhaber sind keine Hellseher! Sie müssen in die Erfahrungswelt des andern eingeführt werden, um sie annähernd zu verstehen. Dies ist gewiss in der Sexualität sehr wichtig, jedoch auch in allen anderen Bereichen.



Monika hat auch gemerkt, dass ihr Jürg mit seinem Organisationstalent und seinem Sinn für Ordnung sehr behilflich ist, wenn sie vor einem Berg von komplexen Herausforderungen steht. Jürg hat Ausdauer und Beständigkeit. Er merkt mit der Zeit, dass Monikas Flexibilität, sich neuen Situationen flexibel zu stellen und intuitiv komplexe Erziehungssituationen ganzheitlich zu erfassen, ihm

helfen, vieles nicht so schwer zu nehmen und etwas mehr Leichtigkeit in sein Leben einfließen zu lassen. Sie erinnern sich beide, dass gerade diese Eigenschaften sie angezogen haben, jedoch in letzter Zeit unter der Schattenseite dieser Stärken gelitten und sich zermürbt haben. Beide sind auf gegenseitige Ergänzung, auf Komplementarität, angewiesen. Langsam strecken sie die Waffen. Die Rüstung des Ritters klappert sowieso zunehmend in den Augen Monikas und für Jürg ist das verträumte und unschuldige Weiss seiner Prinzessin nicht mehr passend. Die Versöhnung mit der Verschiedenartigkeit eröffnet eine ungeahnte Weite von Verhaltensweisen, zu denen sie über ihre Partnerschaft Zugang erhalten. Sie formen sich zu einem Team, das viele Herausforderungen des Lebens mit einem sehr breiten Verhaltensspektrum wesentlich kompetenter meistert.

## Zur Akzeptanzphase: ein Paar stellt sich den Herausforderungen

Die Chance der Akzeptanzphase besteht darin, dass beide voreinander freier werden, sich zu sein. Ja, die Partnerin darf anders sein, auch wenn ich es innerlich nicht immer intuitiv nachvollziehen kann.

Der Partner darf der sein, der er ist. Ein Idealbild von sich, dem Gegenüber und der Beziehung aufrecht zu erhalten, ist sehr anstrengend und bindet sehr viel Energie. Sich selber sein mit der Offenheit für seine Grenzen genügt und sich dann auch geliebt fühlen, hat eine sehr befreiende Kraft. Es führt aus der Opferhaltung in echte Hingabe und ehrliche Kompromissbereitschaft. Diese Kraft braucht das Paar, denn es kommen viele Herausforderungen auf beide zu. Nur schon die Erwartung, alles für meine Partnerin sein zu müssen, überfordert. Heute



wissen wir, dass Partnerschaften deutlich stabiler sind, wenn beide auch eigene Freunde und eigene Aktivitäten pflegen, mit denen sie Dinge erleben, bei denen sie ihren Partner eher als hinderlich sehen, weil er sich dafür nicht interessiert.

Wie finden denn Ich und Du zu einem Wir, in dem beide sich treu bleiben? Monika kommt abends nach Hause und möchte noch mit ihm ins Kino. Sie liebt es, wenn viel läuft. Jürg nennt sie manchmal Betriebsnudel. Heute Abend ist Jürg müde. Früher hätte er ihre Unternehmungslust abqualifiziert und sie an den vollen Wäschekorb erinnert. Er hat gelernt, dass Ausgehen Monika viel Energie gibt. Monika ist zwar enttäuscht. Früher hätte sie ihn als Langeweiler tituliert. Sie weiss, Jürg braucht Zeit und Ruhe zu Hause - und auch eine gewisse Dosis für sich allein, um vieles zu verarbeiten und seine Mitte zu finden, damit er sich auf Neues einlassen kann. Wie entscheiden sie sich? Einmal grenzt sich Jürg in aller Freiheit und ohne schlechtes Gewissen ab und lässt sie ohne ihn mit einer Freundin ziehen. Ein anderes Mal rafft er sich auf, weil ihm ein Wechsel jetzt guttut. Ein anderes Mal bleibt Monika in aller Freiheit zu Hause und sie nehmen zusammen ein Bad und erzählen von dem, was sie beschäftigt. Es kann auch jemand auf selbstbewusst seinem Wunsch bestehen, wenn es mal sehr wichtig ist und die Frustration des andern ertragen. Wichtig ist, dass es ein Gleichgewicht im Verzicht der beiden gibt.

Erich Fromm schrieb in seinem Klassiker "Die Kunst des Liebens": "Die Liebe ist eine Aktivität und kein passiver Affekt. Sie ist etwas, das man in sich selbst entwickelt, nicht etwas, dem man verfällt." Liebe ist nicht einfach ein statisches Gefühl, sondern entsteht immer wieder von Neuem und bedeutet Aktivität! Das klingt nach Beziehungsarbeit, nach Engagement, das sich konkret im Handeln ausdrückt, z.B. in Blicken, im Reichen der Hand, im Sich-Pflegen und für den andern hübsch anziehen, im Rücksicht nehmen, in der Hingabe, jedoch auch im Kämpfen um den andern und um sich, im klar Darlegen wie ich etwas erlebe und was ich fühle, im Finden von respektvollen Kompromissen, auch in einem Nein und im Zeitnehmen füreinander usw. Die Haltung, jetzt kann uns nichts mehr passieren - wir haben uns ja! führt in eine Lethargie, in der kaum bemerkt wird, wie das liebende Gegenüber verloren geht. Es ist eine schmerzende Realität: Liebe kann in der Routine ersticken!

Eine Studie aus den 90iger Jahren stellt fest, dass Paare nach 4 Jahren Zusammenleben noch durchschnittlich 4,5 Minuten pro Tag über sich und ihre Befindlichkeiten austauschen. Die Gespräche

drehen sich v.a. um Organisatorisches und Aktivitäten im äusseren Lebensbezug. Inneres Erleben, über das früher viel mehr ausgetauscht wurde, wird zurückgedrängt. Warum nicht zwischendurch gemeinsam einen halbstündigen Spaziergang machen und bewusst zuhören, wie der Tag gelaufen ist oder was beschäftigt, was durch den Tag Freude bereitete, was stresste oder was ärgerte? Ein Paar mit Kindern muss so viele Probleme und Herausforderungen bewältigen, dass dafür oft die Energie einfach fehlt. Und trotzdem gibt eine erlebte Verbundenheit, in der beide Herzen füreinander spürbar werden, sehr viel Kraft in der Bewältigung des Alltags.

Ein Wir entwickeln, in dem Du und Ich aufrecht zu sich stehen können, ist eine grosse Herausforderung. Dieses Gleichgewicht kommt schnell durcheinander, wenn grosse Herausforderungen (Lebensübergänge wie Auszug der Kinder, Midlifecrisis, Pensionierung, Krankheit, Lebensabend) und unterschiedliche Erwartungen aufeinanderprallen. Der Ausgleich zwischen Ich-Du-Wir muss immer wieder gesucht und erkämpft werden. Wichtig scheinen mir vor allem 3 Dinge:



- einander zuhören
- klar und respektvoll ausdrücken, wie ich etwas erlebe, auch wenn es Konflikte auslöst
- die geheimnisvolle Fremdheit bewahren und sich überrascht immer wieder eingestehen: Das Gegenüber ist nochmals ganz anders, als ich mir vorstellte.

**Zur Beobachtung:** Wo gibt es Bereiche in der Partnerschaft, in denen mir mein Gegenüber fremd vorkommt?

**Zur Selbstreflexion:** Welche Vermutungen lösen diese Bereiche bei mir aus? Was brauche ich, um das Gespräch darüber zu eröffnen? Was sagen diese Vermutungen über mich aus?

**Zum Gespräch:** Manchmal ist es entspannter möglich, während eines Spaziergangs Bereiche anzusprechen und einfach Interesse zu zeigen, wie jemand Aspekte der Partnerschaft oder Ereignisse erlebt.