

# Bevor der Trott uns scheidet...



Bild: khv24\_pixelio.de

19. November 2018

Ehe-, Familien- und Partnerschaftsberatung Karlsruhe e.V.

Ulrich Beer-Bercher - Vervielfältigung nur mit Genehmigung des Autors



# Was erwartet Sie heute Abend?

- Ein Überblick über die Phasen einer Partnerschaft
- Ein Blick auf die Gefahrenzonen
- Einige Anregungen und Übungen

# Phasen

- 1. Verliebtheitsphase
- Ca 6 Monate
- 2. Konsolidierungsphase: Kanten abschleifen
- Ca 3 Jahre
- 3. Familien- oder Aufbauphase: Etwas drittes muss her!
- 15 bis 25 Jahre
- Übergangskrise: Midlife-Crisis
- 4. Endliches Glück: Ehefrieden
- Bis zur Pensionierung
- 5. Altersehe
- Möglicherweise noch einmal 15 Jahre!
- 6. Witwenschaft

# Paar-Phasen: Verliebtheitsphase



Foto:Madalinlonut, Pixabay.com

- **Rosarote Brille**
- Intensive Kommunikation
- Intensive Sexualität
- Idealisierung
- **Romantische Liebe**
- **Übergangskrise: Sturz des Märchenprinzen**

# Phase 2: Konsolidierung

- Der Alltag wird organisiert:
- - Herkunftsfamilie
- - Ausbildung/Beruf
- - Freundeskreise
- - Hobbys
- **Pragmatische Liebe**

Übergangskrise: Wunschlos  
unglücklich

# Paar-Phasen: Aufbau- oder Familienphase



Foto: Oppitz/ Deutscher  
Caritasverband



- Männerwelten/Frauenwelten
- 2 Phasen: Kindergarten/Pubertät
- Aufgabe: Bündnis
- Mangel an sexueller Spannung
- Übergangskrise: Midlife-Crisis

# Themen

- Ein gemeinsames Familienmodell
- Anerkennung der Schwierigkeiten
- Improvisation statt Perfektion
- Gegenseitige Unterstützung
- Realer oder symbolischer Ausgleich
- Eine befriedigende Sexualität
- Abgrenzung (ggn. Chefs, Kinder & Andere)
- Unterstützungssysteme
- Auszeiten

# Aufbauphase 2: Neuverteilung

# Neustart



# Das Ende der Familie: Midlife-Crisis





Foto: Congerdesign, Pixabay

# Phase 4: Ehefrieden



# Leichtere Aufgaben...





# ...und Schwere



# ... und Abenteuer



# Übergangskrise: Pensionierung



Bild: Aigars Jansons, pexels

# Phase 5: Altersehe



Bild: Monika Baumgart

- Ungleichzeitigkeit
- Sinnfrage
- Abschiednehmen
- Ernte
- Reife Liebe
- Begrenzte Projekte

# Verbitterung



# Phase 6: Witwenschaft

# Qualitäten des Alters





# Unterschiedliche Gefährdungen

- 1. Verliebtheitsphase **Stürme & Turbulenzen**
- 2. Konsolidierungsphase: Kanten abschleifen
- **Wunschloses Unglück ->Trott & Langeweile**
- 3. Familien- oder Aufbauphase **Stürme & Turbulenzen**
- **nach ca. 7 Jahren: Aus dem Größten raus -> Trott & Langeweile**
- Neuorientierung: **Stürme & Turbulenzen**
- **Das kann doch nicht alles gewesen sein! -> Trott & Langeweile/ (Midlife crisis)**
- 4. Endliches Glück: Ehefrieden
- 5. Altersehe
- **Trott & Langeweile**
- 6. Witwenschaft

# Langeweile in drei Bereichen:

♥ Sexualität

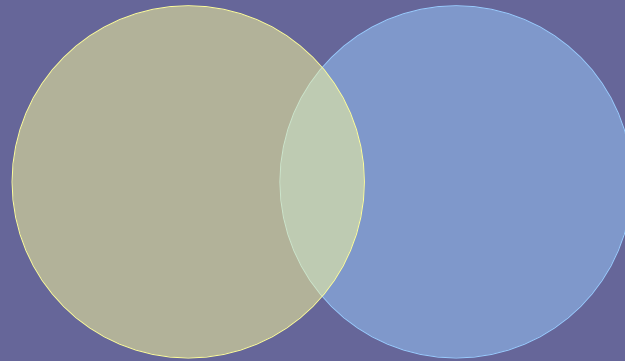
👄 Kommunikation

🏛️ Gemeinsame Aktivitäten

## Hintergrund: Mangel an Sinn

# Eine Quelle: Die Sicherheit in der Schnittmenge

Interessen des  
Mannes



Interessen der  
Frau

# Eine zweite Quelle:

- Mangelnde Anregungen von Außen
- - durch Kinder
- - durch Berufswelt

# Lob der Langeweile

- Herausforderung und Geschenk:
- - notwendige Erholungsphase
- Ermöglicht Einordnung der Impulse
- Schafft Raum für das Neue
- Löst Suchbewegung aus
  
- -> **Akzeptanz!**

# Lösungen 1:

## Gemeinsame Aktivitäten

- Vom: „Wir tun nur, was uns beiden gefällt.“
- zum: „Wir tun, was einem von uns gefällt.“
- Abwechselnd!
- Neugierig und wohlwollend,
- mit Respekt vor den Grenzen,  
und ohne Missionierungseifer

# Übung:

- Für zuhause: Erarbeiten Sie eine Liste von 20 neuen Aktivitäten, zu denen Sie Ihre/n Partner/in einladen könnten.
- Jetzt: Erzählen Sie Ihrem\*er Nachbar\*in eine, die Sie gerne nächste Woche ausprobieren möchten.

# Lösungen 2:

## Interessante Gespräche

- Ich erzähle Dir von meinen Ängsten und von meinen Träumen, meinem Groll und meinen Wünschen.
- Von dem, was in meinem Eigenraum geschieht, von dem, was du vielleicht noch nicht weißt...
- Du hörst nur zu, Du musst nichts tun...



# Übung:

- Wenn Sie neben Ihrem\*er Partner\*in sitzen:
- Jetzt: Erzählen Sie Ihrem Partner/in einen Traum, oder eine Angst, die er/sie noch nicht kennt.
- Für zuhause: Führen Sie einen „Paarabend“ ein:  
60 Minuten erzählen - ohne „Auftrag“!

# Übung:

- Wenn Sie neben jemand Fremden sitzen:
- Jetzt: Erzählen Sie einen Traum, oder eine Angst, die Sie in Ihrer Jugend beschäftigt hat.
- Für zuhause: Erzählen Sie Ihrem\*er Partner\*in, was Sie an diesem Vortrag
  - erfreut
  - überrascht
  - geärgert hat...

# Lösungen 3: Lustvoller Sex

# Der erotische Raum

- Gewohnheiten schaffen Sicherheit...
- Aber auch: Nutzt jede Gelegenheit!

# Lösungen 3: Lustvoller Sex



# Lösungen 3: Lustvoller Sex

- Auch lustvoller Sex beginnt mit interessanten Gesprächen...
  - Gemeinsam lesen:  
z.B. Pierre Franckh: Lustvoll Lieben
  - Gemeinsam Filme ansehen...

# Übung

- Becken kreisen lassen!
- Hüpfen!

# Lösungen 4: Spiritualität



Bilder: Charles W. Cope, wikipedia; Norfried Pohl, wikimedia; Eugenio Hansen, OFS, wikimedia



# Lösungen 4: Spiritualität

- Offensein für das ganz Andere
- Achtsamkeit
- Ein Lern- und Wachstumsweg – für Einzelne und Paare

# Übung

- Erzählen Sie Ihrem Partner, welches dieser Bilder sie angesprochen –
- oder geärgert hat.
- Welches Bild wäre Ihnen passender erschienen – und warum?





Vielen Dank für Ihre  
Aufmerksamkeit !

Haben Sie noch Fragen?

Ulrich Beer-Bercher  
Ehe- Familien und Partnerschaftsberatung  
Nelkenstrasse 17, 76135 Karlsruhe  
[www.eheberatung-karlsruhe.de](http://www.eheberatung-karlsruhe.de)