

# Partnerschaftsratgeber

[www.paarberatung-magdeburg.de](http://www.paarberatung-magdeburg.de)



Verliebt – Verlobt – Verheiratet  
Eine starke Partnerschaft bauen

# Vorwort

## Vorwort

Die meisten Menschen wollen sie haben - eine glückliche, harmonische Partnerschaft.

Aber die Statistik sagt etwas anderes, ungefähr die Hälfte aller Ehen enden vor dem Scheidungsrichter.

Eine Partnerschaft ist eine komplexe „Institution“, für die wir leider keine Ausbildung erhalten.

An einer dauerhaft guten Beziehung muss ständig gearbeitet werden, nur verliebt zu sein und den anderen toll zu finden reicht auf Dauer nicht.

Bei meiner langjährigen Arbeit stelle ich immer wieder fest, dass sich Menschen Hals über Kopf in das Abenteuer Partnerschaft stürzen, ohne zu prüfen, passt der Partner überhaupt zu meinen Lebenseinstellungen und Wünschen.

Gegen diese Vorgehensweise ist bei jungen Menschen, die sich ausprobieren wollen, nichts einzuwenden.

Doch sobald Kinder dazu kommen, würde ich mir ein wenig mehr Verantwortungsgefühl wünschen. Ich bin selbst ein Scheidungskind und habe die Folgen von Trennungen hautnah miterlebt. Als Therapeutin bin ich mit den Spätfolgen von Scheidungen auf die Psyche meiner Klienten täglich konfrontiert.

Mehr „Partnerschafts-Prävention“ würde unserer zivilisierten Gesellschaft gut tun.

Vielleicht darf ich noch miterleben, dass Partnerschaftslehre und Kindererziehung in Schulen auf dem Stundenplan stehen. Das wäre schön!

Mit diesem kleinen Ratgeber möchte ich Ihr Wissen über Partnerschaften erweitern und Hinweise geben, wie Sie Ihre Partnerschaft erfreulicher gestalten können.

Viel Spaß beim Entdecken wünscht

Ihre Heidemarie Voigt

# Wie steht es um Ihre Partnerschaft?

(© 2010 Dr. Doris Wolf)

Markieren Sie bei jeder Frage diejenige Feststellung, der Sie zustimmen und addieren Sie danach die dahinterstehenden Zahlen.

Bei diesem Test können Sie und Ihr Partner feststellen, ob Sie die wichtigsten Strategien beherrschen, um eine glückliche Partnerschaft führen zu können oder ob Ihre Partnerschaft in Gefahr ist.

## Wenn Sie an Ihren Partner denken, was fällt Ihnen zuerst ein?

- Was mir an ihm gefällt. (5)
- Was mich an ihm stört und mir nicht gefällt. (3)
- Ich denke selten an ihn. (1)

## Wie viel Zeit investieren Sie in die Partnerschaft?

- Ich spreche regelmäßig mit ihm über unsere Beziehung. (5)
- Arbeit und Karriere stehen für mich im Vordergrund. (3)
- Wir leben eher nebeneinander her. (1)

## Welches ist die Grundstimmung, wenn Sie mit dem Partner zusammen sind?

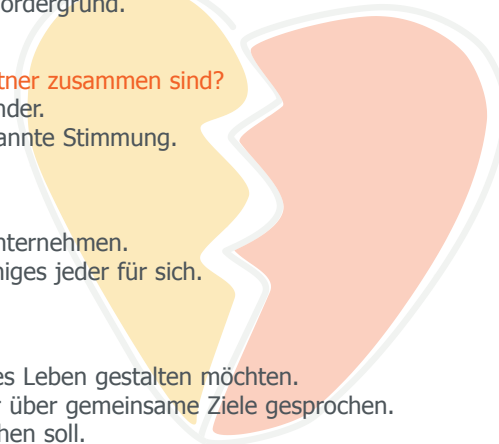
- Wir lachen viel und haben Spaß miteinander. (5)
- Bei uns herrscht manchmal eine angespannte Stimmung. (3)
- Wir streiten uns oft. (1)

## Wie sieht es mit gemeinsamen Aktivitäten aus?

- Wir genießen es, zusammen etwas zu unternehmen. (5)
- Wir tun vieles gemeinsam, aber auch einiges jeder für sich. (3)
- Jeder geht seine eigenen Wege. (1)

## Haben Sie gemeinsame Ziele?

- Wir sind uns einig, wie wir unser weiteres Leben gestalten möchten. (5)
- Wir haben schon seit langem nicht mehr über gemeinsame Ziele gesprochen. (3)
- Wir streiten uns darum, wie es weitergehen soll. (1)



Fühlen Sie sich von Ihrem Partner körperlich angezogen?

- Ich fühle mich wohl in seiner Nähe und finde ihn sexuell attraktiv. (5)
- Bei uns bleiben Zärtlichkeit und Sex oft auf der Strecke. (3)
- Ich habe eine Abneigung gegen ihn. (1)

Welche Bedeutung spielen Ehrlichkeit und Verlässlichkeit?

- Ich kann mich voll und ganz auf meinen Partner verlassen. (5)
- Manchmal bin ich enttäuscht von ihm. (3)
- Ich habe kein Vertrauen zu meinem Partner. (1)

Wie gehen Sie mit unterschiedlichen Meinungen um?

- Auch wenn wir unterschiedlicher Meinung sind, finden wir einen Kompromiss. (5)
- Es dauert oft einige Tage, bis wir eine Lösung finden. (3)
- Wir bekämpfen uns gegenseitig. Jeder beharrt auf seinem Standpunkt. (1)

Fühlen Sie sich von Ihrem Partner geliebt?

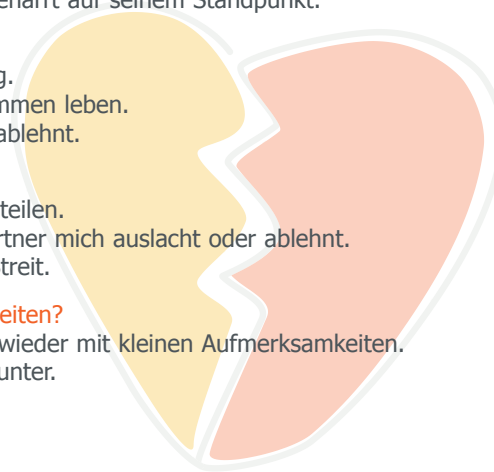
- Ich freue mich auf ihn wie am ersten Tag. (5)
- Es ist einfach nur normal, dass wir zusammen leben. (3)
- Ich habe eher das Gefühl, dass er mich ablehnt. (1)

Wie offen können Sie sein?

- Es fällt mir leicht, eigene Wünsche mitzuteilen. (5)
- Manchmal habe ich Angst, dass mein Partner mich auslacht oder ablehnt. (3)
- Wenn ich meine Meinung sage, gibt es Streit. (1)

Wie bemüht sind Sie beide, an der Partnerschaft zu arbeiten?

- Wir überraschen uns gegenseitig immer wieder mit kleinen Aufmerksamkeiten. (5)
- Im Alltagstrott geht die Liebe ein wenig unter. (3)
- Es genügt, dass wir uns mögen. (1)



Wie sieht Ihre Einstellung zum Geld aus?

- Wir sind uns einig, wie und wofür wir Geld ausgeben. (5)
- Wir haben beim Geld ausgeben unterschiedliche Vorstellungen, bemühen uns aber stets um einen Kompromiss. (3)
- Geld und Liebe sollte man auseinander halten. (1)

Wie Sieht die Rollenverteilung aus?

- Wir sind uns einig, wer welche Pflichten übernimmt. (5)
- Ich ärgere mich manchmal, dass mein Partner mich zu wenig unterstützt. (3)
- Ich erwarte von meinem Partner generell mehr Einsatz. (1)

Können Sie einander verzeihen?

- Nach einem Streit können wir recht rasch wieder aufeinander zugehen. (5)
- Manchmal brauchen wir eine Weile dafür. (3)
- Es gibt Dinge, die kann ich nicht verzeihen. (1)

Was tun Sie beide, wenn wichtige Entscheidungen anstehen?

- Wir besprechen diese immer miteinander. (5)
- Wir machen erst einmal einen Rundruf bei allen Freunden. (3)
- Es gibt meist Streit, deshalb entscheidet einer alleine. (1)

Fühlen Sie sich von Ihrem Partner verstanden?

- Er kann sich gut in mich einfühlen. (5)
- Manchmal reden wir lieber mit Freunden oder Freundinnen. (3)
- Wir reden meist aneinander vorbei. (1)

Gesamtpunktzahl: .....

## Auswertung:

# Auswertung

- **54-80 Punkte**

Herzlichen Glückwunsch. Entweder Sie befinden sich in den Flitterwochen oder führen eine glückliche Partnerschaft. Sie und Ihr Partner sind ein erfolgreiches Team. Es gelingt Ihnen die Balance zwischen Nähe und Freiheit und zwischen Geben und Nehmen herzustellen. Sie tun alles dafür, Ihre gegenseitige Liebe zu erhalten.

- **27-53 Punkte**

Ihre Partnerschaft steht auf einem soliden Fundament. Sie können dieses jedoch noch weiter festigen und stärken und so für noch mehr Zufriedenheit sorgen. Ziehen Sie Bilanz und sprechen Sie mit Ihrem Partner über Ihre Wünsche und machen Verbesserungsvorschläge hinsichtlich Ihres Miteinander. Vergessen Sie dabei nicht, ihn für das zu loben, was ihnen an ihm gefällt. Wieder einmal etwas Neues auszuprobieren und spontan sein, stärkt die Liebe. Vielleicht kaufen Sie sich ein Selbsthilfe Buch oder gönnen sich und Ihrem Partner ein paar Stunden Paarberatung.

- **0-26 Punkte**

Ihre Partnerschaft bedarf im Augenblick intensiver Pflege. Erinnern Sie sich an die Träume und die guten Gefühle, die Sie beide einst miteinander verbunden haben. Reden Sie miteinander, ohne Vorwürfe zu machen und den anderen abzuwerten. Was fehlt Ihnen momentan? Worüber sind Sie enttäuscht? Was fehlt Ihrem Partner? Worüber beklagt er sich öfter? Beleben Sie Ihre Beziehung wieder und hauchen ihr neues Leben ein. Gehen Sie in wichtigen Bereichen anders miteinander um. Sollten Sie es alleine nicht mehr schaffen, gehen Sie dringend zu einer Paarberatung.

# Phasen einer Partnerschaft

Um Partnerschaften zu verstehen, ist ein bestimmtes Grundwissen notwendig. Dazu gehört das Wissen um die Phasen, die Partnerschaften durchlaufen. Die Erkenntnis, dass es nicht den Traumprinzen oder die Traumprinzessin gibt, dass eine Partnerschaft harte und tägliche Arbeit ist, haben Sie in Ihrer Partnerschaft sicher auch bereits gewonnen.

Das Phasenmodell der amerikanischen Ehe-therapeutin Liberty Kovacs ist für mich gut nachvollziehbar. Ich möchte Ihnen dieses Modell kurz vorstellen. Dabei ist zu beachten, dass jedes Paar die Phasen unterschiedlich durchläuft, manchmal verharren Paare in einer Phase, es gibt Rückschritte oder es hat sich ein Kreislauf zwischen zwei Phasen entwickelt, der die Partnerschaft nicht wachsen lässt.

Überprüfen Sie Ihre Partnerschaft, in welcher Phase befinden Sie sich?  
Welche Phasen haben Sie bereits erfolgreich gemeistert?  
Was wäre der nächste Schritt?

## 1. Phase: Schwärmerei

Sie lernen sich kennen, haben die rosarote Brille auf, Schmetterlinge im Bauch. Sie entdecken Gemeinsamkeiten, sehen großzügig über Schwächen hinweg. Sind bereit, dem Partner seine Wünsche zu erfüllen und sich auf ihn einzulassen. Sie sind verliebt, haben Sehnsucht und wollen immer mit dem Partner zusammen sein. Eine wunderschöne Zeit, in der wir nicht ganz Herr über unsere Emotionen und Sinne sind – **doch leider nur die Blüte, so wunderschön und flüchtig, wie Blüten sind!**

## 2. Phase: Erwartungen

Die rosarote Brille hat sich in ein Vergrößerungsglas verwandelt. Die Schwächen treten zutage, all die Eigenschaften, die Sie am Anfang so interessant fanden, stören und nerven jetzt. Gefühle der Ernüchterung und Enttäuschung machen sich breit. Die Alltagspflichten holen die Schmetterlinge ein. Sie beginnen wieder eigenen Interessen nachzugehen. **Die Blüte welkt!**

### 3. Phase: **Machtkampf**

Kaum trefflicher zu nennen. Die Schmetterlinge haben sich in Bienen verwandelt. Sie versuchen, den Partner zu verändern, ihn nach eigenen Wünschen und Vorstellungen zu formen. Die Emotionen kochen hoch, Stachel von Misstrauen, Wut und Schuldzuweisungen treffen die Partner. **Die Blüte ist verwelkt!**

### 4. Phase: **Verflichtes 7. Jahr**

Dabei ist zu beachten, dass es nicht unbedingt das 7. Jahr sein muss, es richtet sich danach, wie die Partner die vorherigen Phasen durchlaufen haben.

Sie fühlen sich in der Partnerschaft und vom Partner eingeengt und möchten die Partnerschaft beenden. Viele Paare trennen sich in dieser Phase, weil sie von diesen Phasen und den Chancen, die einem Erhalt der Partnerschaft innewohnen, nichts wissen. Sollten Sie jedoch das Gefühl haben, diese Krise können wir durchstehen, wir passen gut zusammen und unsere Partnerschaft ist es wert, dafür zu kämpfen, dann entscheiden Sie sich für eine Paarberatung.

**Nach der verwelkten Blüte ist nur ein kleiner Fruchtstand zu sehen.**

### 5. Phase: **Versöhnung**

Paare, die den Mut aufbringen, um ihre Beziehung zu kämpfen, die eine Partnerberatung besuchen, werden reichlich belohnt. Sie haben gelernt, dass der Partner nicht zu 100% den eigenen Erwartungen entsprechen muss. Sie sind bereit, Kompromisse einzugehen und finden wieder zueinander.

**Der Blütenstand hat sich zu einer Frucht entwickelt, die Hoffnung auf gute Ernte macht!**

### 6. Phase: **Akzeptanz**

Sie nehmen einander so an, wie sie sind und genießen ihr Zusammensein. Die Partner haben ein Gleichgewicht zwischen Geben und Nehmen, Nähe und Distanz gefunden. Sie haben Freude an dem Gedanken, gemeinsam alt zu werden. **Ein schöner reifer Apfel kann gepflückt und gegessen werden. Er hat Geschmack und man kann sich davon ernähren.**

Sie merken schon, Beziehungskrisen sind ganz normal in einer Partnerschaft. So, wie Sie sich weiterentwickeln, entwickelt sich Ihre Partnerschaft und umgedreht. Ihre Partnerschaft muss sich den ständig wechselnden Einflüssen und Lebensumständen anpassen. In all diesen Situationen gilt es, in Kontakt zu bleiben und die Partnerschaft zu pflegen, auch wenn z.B. Kindererziehung und Job dafür wenig Zeit lassen.



## Ist es Beziehungssucht?

Bei den Phasen 1 bis 4 einer Partnerschaft haben wir es meist mit Beziehungssucht zu tun. Im Folgenden nenne ich Ihnen ein paar Merkmale, die auf eine Beziehungssucht hinweisen können. Sie ähneln im Wesentlichen den Merkmalen jeder anderen Sucht.

- Betroffene können sich nicht vorstellen, ohne ihr Suchtmittel „Partner“ leben zu können.
- Sie haben große Verlassenheitsängste.
- Der Partner fühlt sich geklammert, missachtet Ihre Bedürfnisse, weist Sie ab, zieht sich zurück.
- Beziehungssüchtige lassen Demütigungen und körperliche Gewalt durch den Partner zu, lassen sich gegen Ihren Willen auf Sex ein.
- Sie vernachlässigen Ihre Wünsche, Bedürfnisse und Interessen, stellen sie hinter die Ihres Partners, ziehen sich von Familie, Freunden und Bekannten zurück.
- Ihr Lebenssinn kreist nur um das Suchtmittel „Partner“, er stellt für Sie die Lösung Ihrer Probleme dar, Sie stellen riesige Erwartungen an ihn und wollen ihn vollkommen besitzen.
- Schenkt der Partner Ihnen Aufmerksamkeit, fühlen Sie sich gut, wendet er sich ab, stürzen Sie gefühlsmäßig ab, Ihre Gefühle sind von seinem Verhalten abhängig.
- Sie haben ein geringes Selbstwertgefühl und machen Ihren Wert von der Bestätigung durch den Partner abhängig, nur in seine Nähe fühlen Sie sich vollständig.

- Sie sind sehr eifersüchtig, beobachten und kontrollieren den Partner ständig.
- Weitere Merkmale können z. B. Suchtprobleme, Depression, Panikattacken, psychosomatische Beschwerden, Schlafprobleme, selbstschädigendes Verhalten sein.

Begleitet wird das von großen Emotionen, einem auf- und ab der Gefühle. Betroffene leben von einer Minute auf die andere von Himmelhoch jauchzend bis zu Tode betrübt. All das werten sie als Ausdruck ihrer tiefen Liebe, doch bei genauer Betrachtung ist es Abhängigkeit oder Beziehungssucht.

## **Ist es wahre Liebe?**

Erst bei den Phasen 5 und 6 kann von wahrer Liebe gesprochen werden. Sicher ist es auch möglich, wenn sich Partner im reifen Alter kennenlernen, die Phasen 2 bis 4 zu überspringen. Wie schon gesagt, durchläuft jedes Paar die Phasen individuell und mehrere Faktoren beeinflussen den Prozess. Betrachten Sie jede Phase als Lernaufgabe, wenn Sie das, was Sie in jeder Phase lernen sollten erledigt haben, werden Sie mit dieser Aufgabe nicht wieder konfrontiert.

- Wahre Liebe ist davon gekennzeichnet, dass in der Partnerschaft eine Win-Win-Situation entstanden ist.
- Beide haben ein starkes Selbstwertgefühl „Ich bin in Ordnung, du bist in Ordnung.“ ist das Lebensmotto.
- Sie wissen, dass Sie auch ohne den Partner leben könnten, sind sich aber einig, dass es gemeinsam viel schöner ist.

- Sie empfinden Freude bei dem Gedanken, gemeinsam alt zu werden.
- Ihr Partner ist Ihr bester Freund.
- Jeder der Partner kann zulassen, dass der andere eigenen Interessen nachgeht, mit seinen Freunden/ Freundinnen etwas unternimmt. Beide haben aber auch gemeinsame Interessen, die sie in Freude miteinander teilen.
- Beide Partner teilen sich Ihre persönlichen Wünsche und Bedürfnisse offen mit, sie sind ehrlich zueinander und zu sich selbst.
- Sie achten und respektieren einander, kennen die Grenzen des Partners und akzeptieren diese.
- Partner, die zu wahrer Liebe gefunden haben, sind sich der Liebe des Partners sicher.
- In der Partnerschaft gibt es ein Gleichgewicht zwischen Geben und Nehmen, Nähe und Distanz. Eine solche Partnerschaft ist friedlich, kooperativ, konstruktiv. Die Emotionen kochen nicht mehr so hoch, die Berg- und Talfahrten sind ruhigem Fahrwasser gewichen. Es herrscht ein rundherum wohl fühlen, SIE sind „angekommen“. Ruhe, Verständnis, Friede, Akzeptanz... das ist wahre Liebe!!!

## **Wann fühlt sich ein Mann in der Partnerschaft wohl?**

Um sich in einer Partnerschaft wohl zu fühlen, sind für einen Mann Vertrauen, Akzeptanz und Anerkennung seiner Leistungen, seitens seiner Frau wichtig. Er schätzt es, wenn ihm seine Frau für bestimmte Aktivitäten dankbar ist, ihm das auch sagt, statt ständig an ihm herum zu nörgeln.

Er fühlt sich bestätigt, wenn sie ihn bewundert, wenn sie ihm Lösungen zutraut, Vertrauen in seine Kompetenz und Leistungen hat. Er freut sich, wenn seine Frau an seine Integrität, Zuverlässigkeit und Ernsthaftigkeit glaubt, statt ihn ständig zu kritisieren, zu kontrollieren und zu verbessern.

Er ist froh, wenn seine Frau ihre Gefühle, Wünsche und Bedürfnisse offen äußert und er sie nicht anhand ihres Verhaltens erraten muss. Er ist dankbar, wenn sie nicht fordert, dass er über seine Gefühle reden muss.

Ein Mann braucht es, dass seine Frau ihn um Hilfe bittet und das sie es akzeptiert, wenn er einer Bitte auch mal nicht nachkommt. Er liebt es, geschätzt und gebraucht zu werden.

Für einen Mann ist es wichtig, seine Interessen an High-Tech, Autos und Sport ausleben zu können.

Ein Mann fühlt sich wohl, wenn er von seiner Frau die Erlaubnis hat, Probleme vorerst mit sich selbst ausmachen zu können und dass sie erst hilft, wenn er um Hilfe bittet. Er schätzt es, wenn sie seine andere Problemlösestrategie akzeptiert und ihm erlaubt, sich bei Stress und Problemen zurück zu ziehen. Männer brauchen das Gefühl, autonom zu sein und ohne fremde Hilfe zurecht zu kommen.

## Wann fühlt sich eine Frau in der Partnerschaft wohl?

Um sich in einer Partnerschaft wohl zu fühlen braucht eine Frau das Gefühl, bevorzugt behandelt zu werden, besondere Zuwendung von ihrem Mann zu erhalten (z.B. Begrüßung als allererste, Kleidung oder schwere Taschen abnehmen). Sie braucht das Gefühl, etwas Besonderes für Ihren Mann zu sein.

Eine Frau braucht, dass der Partner ihr zuhört, ihr Aufmerksamkeit schenkt, sich bemüht, ihre Probleme zu verstehen, ohne gleich Lösungen anbieten zu wollen. Oftmals will sie nur Mitgefühl statt Ratschläge.

Es ist wichtig, dass der Mann die andere Gefühlswelt seiner Frau akzeptiert und nicht herabmindert, für eine Frau sind manchmal Kleinigkeiten wichtig.

Sie braucht Kuscheln, Streicheln und Schmusen, um sexuelle Erfüllung zu finden.

Dass er seine Frau bei Stress über ihre Probleme und Gefühle reden lässt. Bei Sätzen wie: „Du solltest dir nicht so viele Sorgen machen...“ oder „Mach kein Drama daraus...“, fühlt sich eine Frau unverstanden.

Frauen wünschen sich tägliche kleine Zuwendungen und freuen sich, wenn der Mann mit ihnen an der Verbesserung der Partnerschaft arbeitet.

Um sich in einer Partnerschaft geliebt zu fühlen, braucht eine Frau das Gefühl, sich auf den Mann verlassen zu können, dass er Absprachen einhält, dass er ihre Wünsche und Bedürfnisse akzeptiert und respektiert.

Einer Frau ist es wichtig, nach ihrer Meinung gefragt und in Entscheidungsprozesse mit einbezogen zu werden.

## Schlusswort

# Schlusswort

Ich freue mich, dass Sie neugierig genug waren, bis zum Ende zu lesen und hoffe, dass es Ihnen Freude gemacht hat, etwas über Partnerschaften zu lernen.

Mein Wissen darüber stammt aus verschiedenen Quellen und ist eng mit meinem eigenen Leben verknüpft. Neben vielen Lehrgängen und Seminaren, die ich besuchte, gewann ich mein Wissen aus zahlreichen Büchern und Publikationen.

Ein besonderes Dankeschön gilt Professor Tepperwein, Dr. John Gottman, Dr. Doris Wolf, Dr. Rolf Merkle und Eva-Maria Zurhorst.

Bauen Sie weiter an Ihrem „Partnerschaftshaus“, dekorieren Sie, legen Sie Blumenbeete an, es lohnt sich, denn eine glückliche Partnerschaft ist eine der großen Voraussetzungen für ein glückliches Leben.

Ihre Heidemarie Voigt

*„Wenn Du jetzt keine Zeit für die Liebe hast,  
hast Du keine Liebe, wenn Du Zeit hast.“*

unbekannt



HP für Psychotherapie Heidemarie Voigt  
Danzstraße 1 • 39104 Magdeburg • e-Mail: Voigt@reden-ist-gold.info • www.reden-ist-gold.info  
Tel. 0391-5038444 • Fax 0391-5038445 • Mobil 0171-3 63 96 85