1. **Allgemeines**

Grund für Eingehen einer Beziehung ist zumeist das Grundbedürfnis, eine Bezugsperson zu haben. Scheidungen erfolgen im Schnitt nach 14,4 Jahren.

1. **Beziehungskunde (Paareinteilung)**
2. **Erfolgreiche und erfüllende Beziehung**
* volle Wertschätzung und Zuneigung
* bei Streitigkeiten besonnene und gewissenhafte Suche nach Lösungen
* keine Langeweile
* einander genau zuhören und verstehen
* emotionale Bindung dauerhaft und tief und schwer zu erschüttern
1. **Mittelmäßige Beziehung**

(die Ehe ist ein Versuch, zu zweit wenigstens halb so glücklich zu werden, wie man allein gewesen ist)

* millionenfach (Blick auf Freundeskreis/Nachbarschaft)

+ machen nicht unbedingt beide glücklich

+ tgl. Mittelmaß

+ fühlen sich nicht besonders stabil an halten aber erstaunlicherweise

+ pragmatisches Aneinander gewöhnen

+ ständige Zweifel, Ungerechtigkeitsgefühle

+ glücklich sind Partner nur selten, Gewöhnungseffekt, gemeinsame

 Kinder, finanzielle Verpflichtungen halten Paare zusammen, obwohl

 keine stabile emotionale Basis vorhanden

1. **Konfliktorientierte Beziehung**

(in Partnerschaften muss man sich manchmal streiten, denn dadurch erfährt man etwas mehr voneinander)

* Pack schlägt sich, Pack verträgt sich
* von Außen betrachtet entsteht ein Grauen
* von anfänglicher Nähe und Begeisterung sind nach Erkalten der Beziehung nur Streit, Ärger, Wut, Hass übrig
* doch Streit signalisiert, dass man sich noch nicht ganz gleichgültig ist
* wenn diese Beziehung ruhig/still wird, ist sie in Gefahr, da nur noch Aggressionen verbinden
1. **Konflikt-vermeidende Beziehung**
* Paare sind sich einig, dass sie in etlichen Punkten nicht einig sind. Auseinandersetzungen und Streit wird aus dem Weg gegangen.
* Streitigkeiten werden als Energieverschwendung gesehen.
* Man kennt sich und die Minenfelder und umgeht sie.
* Wenig Interaktion und Engagement,
* Wert des anderen wird durchaus erkannt, Rest wird akzeptiert (Nobody is perfekt),
* so kann man problemlos alt werden,
* Temperatur und Gefühlsleben sind lau.
1. **Ehemals romantische Beziehung**
* Leidenschaft, Begierde im Vordergrund. Es wurde geglaubt, dass man füreinander bestimmt sei.
* körperl. Intimität stärker ausgeprägter als bei anderen Paaren,

wenn diese weniger wird, entsteht emotionale Leere.

* Es ist schwer in einer solchen Beziehung einen neuen Mittelpunkt zu finden.
1. **Rettungsbeziehung**

Eine sog. Trostbeziehung. Zu Beginn wunderbar und verzaubernd, wenn Trost nicht mehr gebraucht wird, schwierig; denn neue Inhalte müssen gefunden werden.

1. **Kumpelbeziehung**

Freundschaft, nicht Liebesbeziehung steht im Vordergrund. Gemeinsame Aktivitäten prägen das Zusammenleben, jeder kann sich auf den anderen verlassen. Partnerschaft kann ewig halten.

Manche ehemals romantisch geprägte Liebensbeziehungen gehen in Kumpelbeziehung über.

1. **Die verlebte Beziehung**

Diese Partnerschaft ist innerlich tot. Geprägt von intensiven Gefühlen füreinander, von aufregendem Sex und tief empfundener Liebe leben sie getrennt nebeneinander her, mehr oder weniger apathisch in ihren Gefühlswüsten. Sie teilen sich manche Aufgaben, Zeit und Raum, werden aber nicht mehr als Paar wahrgenommen. Eigentlich könnten sie sich trennen, doch Gewohnheit, Bequemlichkeit und gemeinsame Verpflichtungen lassen diese Paare ziemlich lange zusammenbleiben. Es besteht allerdings höchste Explosionsgefahr, wenn sich einer von beiden im Alltagstrott daran erinnert, dass einmal mehr da war.