

Die 4 Jahreszeiten der Liebe

Kurzzusammenfassung der Merkmale nach Garry Chapman

	Winter	Frühling	Sommer	Herbst
Gefühle	Verletzt sein, Wut, Enttäuschung, Einsamkeit, das Gefühl, zurückgestoßen zu werden	Hochstimmung, Überschwang, Freude	Glück, Zufriedenheit, Erfüllung, Verbundenheit und Nähe	Angst, Traurigkeit, Niedergeschlagenheit, Mutlosigkeit, Groll, sich ungewollt und nicht geschätzt fühlen
Einstellungen	Immer nur das Negative sehen, Pessimismus, das Versagen in den Mittelpunkt stellen, Perspektivlosigkeit	Optimismus, hohe Erwartungen, Dankbarkeit, Wohlwollen, Vertrauen	Gegenseitiges Vertrauen, Entschlossenheit zum Erhalt des Sommers, Zuversicht	Pessimismus, Verunsicherung, Schuldzuweisungen
Verhaltensweisen	Handlungen, die die Lage noch verschärfen, harte Worte, Schweigen, Gewalt	Füreinander eintreten, Dinge in Angriff nehmen, Kommunikation pflegen, Hilfe und Rat suchen	Gespräch suchen, trotz Unterschiede auf den anderen zugehen, Seminare besuchen, Lektüre einschlägiger Literatur, gemeinsame Aktivitäten im sozialen Umfeld	Vernachlässigung der Beziehung, mangelnde Bereitschaft, Konflikte wirklich zu lösen
Klima in der Beziehung	Distanziert, kalt, unfreundlich, bitter. Im Ehwinter sind Paare kaum in der Lage von sich aus Konflikte zu besprechen. Gespräche enden meist als Schlagabtausch, oder jeder zieht sich in sein Schneckenhaus zurück. Die Solidarität ist erloschen, und Mann und Frau vegetieren in getrennten Iglus.	Vital, zärtlich, offenherzig, fürsorglich. Der Frühling ist die Zeit des Neuanfangs. Die Knospen brechen auf. Falls der Gesprächsfluss eingefroren ist, taut er auf. Das Leben zu zweit macht Spaß. Die Zukunft steht offen. Es wird gepflanzt und gesät in der Hoffnung, eines Tages das Glück zu ernten.	Geborgenheit und Nähe, fürsorglich, verständnisvoll. Im Sommer einer Ehe werden die Träume des Frühlings wahr. Paare profitieren von dem, was sie am Anfang investiert haben. Konflikte werden konstruktiv beigelegt. Unterschiede werden erkannt und genutzt, um die Beziehung zu stärken. Mann und Frau entwickeln ein intensives Zusammengehörigkeitsgefühl.	Entfremdung. Beide gehen zunehmend eigene Wege. Die Partner erkennen, dass etwas nicht stimmt in der Beziehung, aber sie wissen nicht recht, was es ist. Meist fühlt sich einer von ihnen vernachlässigt. Jeder beginnt, die eigenen Interessen in den Vordergrund zu rücken und dem anderen die Schuld für alles zu geben. Erst nach einer gewissen Zeit im Herbst bekommt die Umgebung etwas davon mit.