

---

# Jahreszeiten der Ehe

Gary Chapman. **Die vier Jahreszeiten der Liebe.** Francke- Buchhandlung GmbH, Marburg an der Lahn 2009

Nicht jede Ehe durchläuft die einzelnen Phasen so, wie sie hier beschrieben sind. Die Kennzeichen und Erwartungen der einzelnen Phasen werden sich jedoch in jeder Ehe finden. Entsprechend sind die Prinzipien für eine dauerhafte Ehe in jeder Ehe anwendbar.

1. Frühling
  - a. Verheiratet, keine Kinder
  - b. Durchschnittliche Dauer: 2 bis 3 Jahre
  - c. Voller Erwartungen und Begeisterung
  - d. Das grösste Bedürfnis besteht darin, dass die Partner einander annehmen.
2. Sommer
  - a. Familie mit Kindern unter 12 Jahren
  - b. Dauer: etwa 12 Jahre
  - c. Arbeitsreich und anstrengend
  - d. Das grösste Bedürfnis besteht darin, dass die Partner sich Zeit füreinander nehmen und die Beziehung pflegen.
3. Herbst
  - a. Familie mit Kindern im Teenageralter, die noch zuhause wohnen
  - b. Voraussichtliche Dauer: 10-15 Jahre
  - c. Wechselhaft und manchmal stürmisch
  - d. Das grösste Bedürfnis besteht darin, sich gegenseitig zu unterstützen und zu ermutigen.
4. Winter
  - a. Dauert häufig länger als 20 Jahre – die längste Jahreszeit
  - b. Wahrscheinlich weniger aktiv – man hat Gelegenheit mehr Zeit miteinander zu verbringen
  - c. Die grössten Bedürfnisse bestehen darin, gemeinsame Interessen zu finden und eine gute Kommunikation zu pflegen.

Wählen Sie die aus, welche am besten die Gedanken und Gefühle wiedergeben, die in diesen Wochen Ihr Eheleben bestimmt haben. Schreiben Sie unten die Summe auf die Linie.

**SIE**

Entmutigt	Euphorisch	Zufrieden	Verunsichert
Hoffnungslos	Glücklich	Friedlich	Irritiert
Innerlich leer	Hoffnungsvoll	Engagiert	Gestresst
Mürrisch	Fürsorglich	Geborgen	Frustriert
Gekränkt	Offenherzig	Vertrauensvoll	Erschöpft
Aggressiv	Lebendig	Entspannt	Eigenbrötlerisch
Ausgegrenzt	Erwartungsvoll	Anerkannt	Grüblerisch
Angespannt	Mitteilsam	Ehrlich	Deprimiert
Resigniert	Zielstrebig	partnerschaftlich	Apathisch
Überkritisch	Liebevoll bemüht	Anhänglich	Sorgenvoll
Zornig	Fröhlich	Verständnisvoll	Ausgebrannt
Ernüchtert	Zärtlich	Solidarisch	Besorgt
Verschlossen	Offen	Unzertrennlich	Distanziert
Kalt	Lebendig	Zufrieden	Zu stolz
Nachtragend	Veränderungsbereit	Vergebungsbereit	Entfremdet
<b>Summe 1</b>	<b>Summe 2</b>	<b>Summe 3</b>	<b>Summe 4</b>

**ER**

Entmutigt	Euphorisch	Zufrieden	Verunsichert
Hoffnungslos	Glücklich	Friedlich	Irritiert
Innerlich leer	Hoffnungsvoll	Engagiert	Gestresst
Mürrisch	Fürsorglich	Geborgen	Frustriert
Gekränkt	Offenherzig	Vertrauensvoll	Erschöpft
Aggressiv	Lebendig	Entspannt	Eigenbrötlerisch
Ausgegrenzt	Erwartungsvoll	Anerkannt	Grüblerisch
Angespannt	Mitteilsam	Ehrlich	Deprimiert
Resigniert	Zielstrebig	partnerschaftlich	Apathisch
Überkritisch	Liebevoll bemüht	Anhänglich	Sorgenvoll
Zornig	Fröhlich	Verständnisvoll	Ausgebrannt
Ernüchtert	Zärtlich	Solidarisch	Besorgt
Verschlossen	Offen	Unzertrennlich	Distanziert
Kalt	Lebendig	Zufrieden	Zu stolz
Nachtragend	Veränderungsbereit	Vergebungsbereit	Entfremdet
<b>Summe 1</b>	<b>Summe 2</b>	<b>Summe 3</b>	<b>Summe 4</b>

Die Spalte mit den meisten Kreuzen zeigt, in welcher Jahreszeit sich Ihre Ehe gerade befindet. Ist in zwei Spalten die Anzahl ähnlich, bedeutet dies womöglich, dass es sich im Übergang der einen zur andern befinden könnte.

Spalte 1  
**Winter**

Spalte 2  
**Frühling**

Spalte 3  
**Sommer**

Spalte 4  
**Herbst**

Stimmt das Ergebnis mit der eigenen Erfahrung überein? Inwiefern/ inwiefern nicht?

Bin ich überrascht?

---

Wie sieht es im Vergleich mit dem Ergebnis meines Partners aus?

- Gibt es Übereinstimmung?
- Erleben wir dies unterschiedlich?
- Woran könnte dies liegen?

---

---

---

Was charakterisiert unsere momentane Jahreszeit?  
Welche positiven Aspekte beinhaltet sie?

---

---

Wo ist verantwortungsvolles Nachdenken und Handeln angesagt?

---

---

Wie könnten wir unsere Ehe in der aktuellen „Jahreszeit“ noch weiterentwickeln?

---

---

Wir wollen nie resignieren! Was könnte jeder dazu beitragen?

**Leben wir gerade in einer schönen Jahreszeit –  
wollen wir uns darüber freuen!**

Möchten Sie das Buch kaufen: [hier klicken](#)



Vroni Hottiger

**ABC der Ehe**

*Impulse von A bis Z für jeden Lebensabschnitt*

*Adonia Verlag, Brittnau*

*ISBN 978-3-03783-088-8*

*B134088*

*176 Seiten, Hardcover*

**CHF 19,80**