

Buchvorstellung

Michael Cölln: „Paradies im Alltag – Paare gestalten das Glück ihrer Liebe“

erschienen im Kreuz Verlag, Freiburg im Breisgau 2014

In seinem neuen Buch beschreibt Michael Cölln, wie vielfältig das Glück ist, in welchen unterschiedlichen Formen es uns begegnet - und es doch keine allgemeingültige Definition für Glück gibt. Ähnlich wie mit der Urkraft der Liebe, die eine Himmelsmacht ist und doch nicht allein vom Himmel fällt, so verhält es sich auch mit dem Glück. Glück wird uns nicht nur geschenkt, sondern wir können an unserem eigenen, als auch an unserem Liebesglück arbeiten.

In 5 Kapiteln legt Michael Cölln dar, wie wichtig und notwendig diese Arbeit für jede/n Liebende/n ist und zeigt Wege auf, wie die Arbeit am und mit dem Glück gelingen kann. Insgesamt ist es ein ressourcenorientiertes Buch, das jedoch nicht die Stolpersteine auf dem Weg zum Glück außer Acht lässt. Ihnen ist ein ganzes Kapitel gewidmet.

Eine der zentralen Fragen dieses Kapitels ist: Wie verhindern wir selbst unser Glück - und welche Rolle spielen dabei eigene narzisstische Kränkungen aus der Kindheitsgeschichte.

Michael Cölln beschreibt in einer ihn auszeichnenden, auch für Nicht-Fachleute verständlichen und prägnanten Sprache, mit Beispielen angereichert, die alltäglichen Folgen der narzisstischen Paardynamik, die sich in Form von Abwehr und Widerstand gegen den Partner/in richtet, und zeigt die Möglichkeiten der therapeutischen Bearbeitung auf. Er stellt das von ihm entwickelte hilfreiche Modell der Paarkonferenz vor. Dieses Modell ist angelehnt an die 5 aufeinander aufbauenden Therapiezyklen: Paargestalt, Partnerwerdung, Paardynamik, Paaranalyse, Paargestaltung. Mit dem notwendigen Handwerkszeug aus Übungen (auch vielen neuen Übungen), Ritualen und anderen Techniken leitet Michael Cölln durch die insgesamt vier Paarkonferenz-Sitzungen, in deren Fokus am Ende immer das Glück des Paares steht.

Auf den letzten Seiten des Buches finden die Leser 57 Anleitungen, Rituale und Übungen zum Glücklichwerden mit dem Partner alphabetisch aufgeführt – eine unglaubliche Fülle!

Alles in allem ein Muss für alle Therapeuten, die mit der Paarsynthese arbeiten und ein Geschenk für alle, die ihr Paarglück gemeinsam gestalten wollen.

Petra Loy