



Ulla Holm und Michael Cöllen vom GIPP e.V. demonstrieren eine Übung.

Foto: Veranstalter

# FRIEDENSARBEIT MIT PAAREN

Paarsynthese als ein integrativer Ansatz der Paar- und Sexualtherapie – Symposion in Darmstadt.

In der Paartherapie Tätige und Interessierte beschäftigten sich Anfang Mai 2016 beim Symposion Paartherapie in Darmstadt mit Sinn und Ziel der Paararbeit in unserer Zeit. Eingeladen hatten die Deutsche Gesellschaft für Integrative Paartherapie und Paarsynthese (GIPP e.V.) und das Odenwald-Institut der Karl Kübel Stiftung. Eine Grundannahme der GIPP lautet: Im Mikrokosmos des Paares vollziehen sich dieselben Prozesse wie im Makrokosmos von Politik und Gesellschaft. Beide brauchen Dialog statt Krieg. Mit diesem Anliegen führten die beiden Veranstalter – rund 40 Jahre nach der Entwicklung der Paarsynthese – die wichtigsten paartherapeutischen Verfahren sowie Vertreter aus Kirche, Politik und Gesellschaft unter einem Dach zusammen.

Das Symposion im Mai stand unter dem Motto „Paradies im Alltag – die

Zukunft der Liebe“. Vorbild war das Symposion der Antike, das mit acht Reden zu unterschiedlichen Aspekten der Liebe dem Gott Eros gewidmet war und von Platon als „Das Gastmahl“ überliefert wurde. In Darmstadt waren in acht Vorträgen sieben therapeutische Paarverfahren vertreten: Gestalttherapie, Imago-Therapie, Integrative Paarsynthese, Sexualtherapie, Systemische Therapie, Transaktionsanalyse und Verhaltenstherapie. Das Wissen wurde in Workshops vertieft.

Mitte der 70er-Jahre entwickelte Michael Cöllen – seit 1992 gemeinsam mit Ulla Holm – die Paarsynthese als integrative Paar- und Sexualtherapie. Sie definieren Liebe und Intimität als ganzheitlichen Austausch von Körper, Geist und Seele in achtsamer Resonanz. Ihr Leitsatz lautet: „Liebe ist der Sinn, Dialog der Weg, Würde das Prinzip“. Die Paarsynthese ist in der

humanistischen Psychologie verankert. Wichtige Aspekte sind Verzeihen und kreative Paargestaltung auf dem Weg zur Rückkehr der Liebe. Die Paare durchlaufen dabei gewissermaßen eine therapeutische Treppe:

1. **Paargestalt:** Das Erleben der Partner mit ihren Streitthemen und Blockierungen, ihren Potenzialen und Defiziten, ihren Hoffnungen und Wünschen, mit Verbindendem und Trennendem wird herausgearbeitet, ohne bereits Lösungen anzustreben. Erlebnisaktivierende Übungen helfen, kindliche Anklagemuster zu durchbrechen.
2. **Partnerwerdung:** Muster und Phänomene, die sich in Kindheit und Partnerschaft wiederholen, werden mit ihren narzisstischen Verletzungen und Kränkungen sichtbar gemacht und bearbeitet. Die Partner wirken als Entwicklungshelfer wechselseitig mit.
3. **Paardynamik:** Im „Intimen Dialog“ von Körper, Geist und Seele wird der – häufig verbindende gemeinsame – Grundkonflikt bearbeitet. Das öffnet neue Chancen für eine fruchtbare Weiterentwicklung der Beteiligten.
4. **Paaranalyse:** Die Paare lernen, ihren Streitigkeiten und Fehlern sinnhafte Bedeutung zu geben. Sie erkennen die Herausforderung zur eigenen Persönlichkeitsentfaltung. Statt sich in der Konfliktdynamik zu verlieren, werden die Partner einander Entwicklungshelfer.
5. **Paargestaltung:** Die Partner entwickeln eine neue Streitkultur, eine Kultur von Erotik, Sexualität und Sinnlichkeit. Kreativität wirkt als Schöpfungskraft von Liebe und Glück.

Die Paarsynthese wendet sich gleichermaßen an Rat suchende Paare, Einzelpartner, Fachleute und Laien. Das Odenwald-Institut bietet neben der Weiterbildung die Einführung in die Paarsynthese sowie Einzelseminare. Informationen zu Literatur und Materialien gibt es unter [www.paarsynthese.de](http://www.paarsynthese.de).

Marion Mirswa