

## **Glück**

### **Paradies im Alltag – Paare gestalten ihr Glück**

Rhön-Klinikum Bad Neustadt

5.11.14 19 00

- Folie Vortrag Glück
- Folie Michelangelo
- Folie Schaukel
- Folie Kim
- Folie Vater Tochter
- Folie Brücke zur guten Hoffnung
- Carmen und Gerfried Hochzeit
- Romantik pur
- Russian brides
- Müllentsorgung
- Dalai Lama

### **Einleitung und Begrenzung**

In diesen Zeiten allgemeiner Weltbedrohung – größer als je zuvor – vom Glück zu sprechen, mutet vielleicht befremdlich an. Gleiches gilt vom Glück in der Liebe insbesondere, da ca. 60% aller Paare geschieden, getrennt oder zerrüttet sind – oder einfach nur sinnlos nebeneinander leben.

Andererseits erscheint es aus der Praxis der Paartherapie gerade sinnvoll, über das Glück der Paare nachzudenken, denn wir können dort täglich sehen, wie naiv, ahnungslos und leichtfertig viele Paare ihr Glück verspielen oder gar mit Füßen treten. Doch die Vertreibung aus diesem Paradies der Liebe wird von niemand anderem als von uns selbst bewerkstelligt.

Als Paartherapeuten können wir aber auch das Gegenteil beobachten: **Frau und Mann zusammen werden zu Schöpfern des Paradieses.** Das irdische Paradies der Liebenden unterscheidet sich dabei vom himmlischen Paradies nur in einem Punkt: Wir müssen dafür arbeiten.

Deshalb lautet unsere **Eingangsfrage** nach dem Liebesglück auch nicht: >Wie machst du mich glücklich? < sondern vielmehr:

### **Übung: Wie mache ich dich glücklich?**

#### **- Wen überhaupt mache ich glücklich?**

Erstaunlich: In unserer aufgeklärten westlichen Welt sind die notwendigen Erkenntnisse, das Wissen und die Werkzeuge auch für das Liebesglück reichlich vorhanden. Sie sind im 21. Jahrhundert im Alltagsbewusstsein der Liebenden längst angekommen. Eine Erkenntnis daraus ist, dass die Kräfte und Energien der Liebenden sich nicht erschöpfen dürfen in der Bewältigung von Krisen und in der (Sisyphos-) Arbeit an Konfliktlösungen. Vielmehr muss die Aufbauarbeit am Glück gleichberechtigt daneben stehen.

Die innere Fähigkeit zum Glück ist dabei das Entscheidende. Das bedeutet, dass wir innerlich bereit und motiviert sind, mutig zu streiten für das Glück. „Jeder Mensch hat das Recht auf Glück; er muss allerdings bereit sein, ein Leben lang etwas dafür zu tun“ - sagt der Dalai Lama.

Mit anderen Worten: Wir müssen uns um das Glück kümmern, damit es nicht verkümmert.

Wirklich Liebende haben eine entscheidende Fähigkeit: Sie lieben, ohne die Realität auszublenden. Sie wissen, dass es im Paradies auch den Alltag gibt. Sie wissen, dass Enttäuschungen die dunkle Seite der Liebe

bilden. Und sie wissen auch, dass zur Liebe die Routine des Alltags gehört.

Die kleinste soziale Gemeinschaft dieser Welt, das Paar, wird auf diese Weise zu einem großen Zentrum für Lebensglück.

### → Folie: 3 Thesen zum Glück

Für die **Psychologie der Liebe und das Liebesglück der Paare** und auch in der Paartherapie bedeutet das zunächst etwas Paradoxes. **Dazu drei zentrale Thesen:**

1. Dauerhaftes Glück findet nur das Paar, das auch das Unglück in das Zusammenleben integriert.
2. Die meisten Hindernisse auf dem Weg zum Liebesglück liegen im eigenen Selbst begründet. Der Streit mit dem Partner statt mit dem eigenen >Inneren Gegner< wird zum Glücksverhinderer.
3. Jedes Paar muss – will es dauerhaft zusammen bleiben - erst einmal miteinander klären, welche Art von Glück angestrebt wird. Es gibt nicht einfach „das Glück“ allgemein.

**Zum leichteren Verstehen der 1. These:**

**Was heißt es, das Unglück miteinbeziehen?**

Glück liegt immer auch in der Bewältigung von Unglück, also von Hindernissen, von Gefahren und besonderen Anstrengungen, von Krisen und Konflikten, wie sie menschliche Reifungsprozesse und alles Leben mit sich bringen. Das Bestehen einer Prüfung, die Besteigung eines

Berggipfels, und auch das Bewältigen einer Partnerkrise kosten viel Anstrengung, bergen in der Bewältigung aber großes Glück (flow = Csikszentmihalyi, Mihaly 2001). Es gilt, das Unglück zu überwinden, um Glück zu finden. Viele Märchen, Mythen und Sagen berichten davon, wie z.B. in der Zauberflöte.

**Die 2. These: Das Hindernis zum Glück liegt meist in uns selbst begründet:** Im übertragenen Sinn geht es darum, die eigenen Ängste und Zweifel, die inneren Hemmnisse in Form von dunklen, fehlerhaften Seiten, von Aggressionen und Kränkungsbereitschaft im eigenen Selbst zu überwinden. Das erfordert seelische Prozesse, die meist mit Schmerzen, Angst und Widerstand verbunden sind. Viele aber wehren sich unbewusst dagegen und wollen weiter einfach nur versorgt, gefüttert **und befriedigt** werden. Tritt das nicht wie erwartet ein, streiten viele Partner wie die kleinen Kinder darum, wer für das verlorene Glück bzw. für das Unglück verantwortlich sei.

Aber: Nicht den Splitter im Auge des Partners, sondern den Balken im eigenen Auge **erstmalig zu erkennen, dann zu benennen und schließlich zu bekennen**, - dieser **Dreischritt** erst öffnet den Weg zum realen Liebesglück.

Wir müssen uns auf dem Weg zum Glück der schmerzhaften Betrachtung der eigenen blinden Flecken annähern:

**Übung: Wie hindere ich mich selbst, glücklich zu sein?**

Diese große innere Barriere der kritischen Selbsterkenntnis zu überwinden, das gelingt vielen vom Unglück betroffenen Partnern nicht. Sie wirken dadurch als **Glücksverhinderer**, ohne sich dazu bekennen zu

können. Dann kann tatsächlich Paartherapie helfen und der kompetente, vor allem neutrale Blick von außen durch den Therapeuten. Anders als der mitbetroffene Partner darf er noch am ehesten die Finger in die Seelenwunden der im Streit meist empfindlich Gekränkten legen. Oft nämlich rühren die tiefsten Kränkungen schon aus der Kindheit – und werden in der intimen Beziehung mit dem Partner wieder reaktiviert.

### → Folie Verletztes Kind = Innerer Gegner

Das sogenannte „verletzte Kind“ in uns leidet an Altlasten aus der Kindheit und Jugend und aus anderen traumatisierenden Ereignissen. Diese „Altlasten“ werden nun als Mitgift in die Beziehung hineingetragen. „Wir geißeln den Partner mit unserem eigenen Elend“, sagt Lucas Möller (1998).

Gerade narzisstische, in ihrer Selbstliebe gestörte Menschen sind überempfindlich, weil das verunsicherte Selbstbewusstsein und die vermehrten Selbstzweifel so bedrohlich sind, dass diese inneren Ängste sich zum „**Inneren Gegner**“ verwandeln, konstatiert der berühmte französische Psychotherapeut Cyrulnik (2011). Solche Betroffene fühlen sich leicht bedroht, infrage gestellt, falsch verstanden, nicht richtig gesehen oder zu Unrecht kritisiert. **Automatisch wird dann der leibhaftige Partner zum Gegner.** Der ist viel leichter greifbar und kann auch leichter bekämpft werden als die Dämonen im eigenen Selbst. Der Streit mit dem Partner wird zum Ersatzstreit für den Kampf mit sich selbst. Dieser **Stellvertreter-Krieg wird zum Teufelskreis**, weil der Partner gar nicht der vermutete Feind ist. Der fühlt sich aber seinerseits verletzt und greift

nun genauso an, um sich zu wehren. Die Partner streiten dann manchmal wie kleine Kinder.

### **So werden die Liebenden zu Streitenden.**

→ Folie Akzeptiere mich

→ Folie Furie

Die Beziehungsdynamik wird zum **Eiertanz in einem Minenfeld**. (Mason/Kreger 2003). Die Angst vor unberechenbaren Einbrüchen in das immer wieder mühsam gekittete Beziehungsglück herrscht vor – oft nicht nur beim anderen Partner, sondern auch bei den Kindern. Für Partner und Kinder kann das frühere Paradies jetzt zur Hölle werden. Auch kleinste Fehler oder Kritik, sei es auch nur eine falsche Bemerkung, eine geringschätzigste Gestik oder ein Augenverdrehen, vielleicht auch ein ironisches Lächeln, können dann sofort eine Lawine losretzen.

Jetzt ist psychologische und paartherapeutische Arbeit vonnöten, um das Glück der Liebenden nicht zu zerstören.

→ Folie Adam was nun?

In der 3.These ist die Rede davon, dass jedes Paar **sein angestrebtes Glück erst gemeinsam definieren und festlegen** muss. Damit ist gemeint, dass das ersehnte Paradies in der Beziehung kein Schlaraffenland ist, in dem uns die unbegrenzte Fülle aller Arten und Möglichkeiten von Glück von allein zufliegt. Jedes Paar und jeder Partner muss seiner Sehnsucht einen Namen geben und herausfinden, was nach

der ersten lustvollen Hoch-Zeit auf Dauer Sinn macht. Denn nur das, was auch Sinn macht im Beziehungsleben, macht auf Dauer glücklich. Glück und Sinn – sie hängen eng zusammen. Sinn führt noch weiter und ist mehr als Glück, - sagt der Philosoph Wilhelm Schmid 2007.

Wir als Liebende haben heute das große Glück, unser persönliches Glück mit dem Partner frei wählen zu dürfen, - ohne Zwang. Bei all diesen vielen Freiheitsgraden müssen wir nur eine gemeinsame Entscheidung treffen: z-B. in Treue zu leben oder mit mehreren Partnern, mit Internetsex dazu, als Lebensabschnittsgefährten oder als Liebe unter getrennten Dächern, - mit oder ohne Kinder.

Es geht nicht einzig um leidenschaftliches Gipfelstürmen und seliges Versinken im Taumel der Lust, sondern ebenso um die Realität des Glücks im Alltag. **Das ist nicht die Quadratur des Kreises, wie manche Sozialwissenschaftler unken. Im Gegenteil: Unsre Sehnsucht zu erfüllen, ist menschliche Bestimmung.** Wir müssen nur lernen, auch mit den Grenzen der Freiheit zu leben. Es gibt kein grenzenloses Glück.

**Zum großen Glück gehört auch** das manchmal unscheinbare und stille Glück. Gerade der Alltag der Liebe hat nicht nur Krisen und Streit im Gepäck, sondern viele sich täglich wiederholende Rituale voll mit kleinem Glück. (z.B. Muscheln am Strand)

**Banal aber wahr:** Die täglichen kleinen Berührungen, die Tasse Kaffee ans Bett, der Kuss zum Abschied, der Blick in die Augen bei der Begrüßung am Abend, das Suchen nach ihrem verlegten Schlüssel oder das Wegräumen seiner immer wieder am falschen Platz abgestellten Schuhe, das milde, wieder erkennende Lächeln dazu – das sind

Impressionen des stillen Glücks. Die Partner wissen umeinander: „So bist du eben“. Trotz täglicher Routine in vielen Jahren die Neugier auf dich zu bewahren und dich immer wieder neu zu befragen, das ist in seiner Alltäglichkeit und Begrenztheit doch schon wieder das große Glück.

**Dieses >Umeinander-Wissen<** ermöglicht, sich nicht nur selbst zu sehen, sondern sich auch in den Augen des Partners zu spiegeln, sich mit seinen Augen anzusehen und dadurch anders zu erkennen. *>Und sie erkannten sich<*....heißt es deshalb schon in der Bibel für die liebende Vereinigung der Beiden. Das ist höchstes Glück.

Natürlich: Neben dem kleinen Glück geht es auch um das große Glück des Paares. Worin aber besteht dieses?

Bewusst oder unbewusst werden die Liebenden, um ihr Glück aus der ersten Verliebtheit zu festigen und nachhaltig zu gestalten, sich dafür entscheiden, was für ihr gemeinsames Leben Sinn macht. Das ist in unserer modernen Welt mit ihrem Überangebot an vermeintlichen Glücksbringern und sinnentleerten weil beziehungsstörungen Netzwerken mit 1000 oder gar 10 000 Kontakten pro Woche außerordentlich wichtig.

**Eine solche gemeinsame Sinn-Findung** für das richtige und für beide stimmige Glück bewusst in Gang zu setzen und miteinander zu vertiefen, das unterscheidet das Verliebtsein vom Lieben. Dem Glück einen Namen, einen Sinn, eine Richtung geben, meint auch, der oft unbestimmten Sehnsucht ein festes Ziel zu setzen. Zum Liebesglück auf Dauer gehört dann auch eine Ethik, die hilft, das gemeinsame Leben in all seinen Widersprüchen zu ordnen. Das Glück der Liebenden braucht, um zukunftsfähig zu bleiben, auf Dauer eine solche Entscheidung. Es entsteht



eine gemeinsame Entscheidung für das gemeinsame Glück - aber für welches Glück?

→ Folie: Definition Liebesglück

**Die Paarsynthese als therapeutisches Verfahren und Beziehungslehre definiert Liebesglück so:**

Liebende suchen nach einem Glück, das Körper, Geist und Seele umspannt. Diese drei Dimensionen menschlichen Seins wirken dann wie ein Klang mit fein aufeinander abgestimmter Melodieführung. (Ficino?)

Der Austausch von Körper, Geist und Seele ermöglicht es den Liebenden, sich im Dialog gegenseitig mit eigenen Stärken und Schwächen anzuvertrauen und aufgehoben zu wissen. Das ist großes Glück, das uns tief ergreift – in allen Zellen unseres Körpers, in allen Poren unserer Haut. Dadurch sind wir Menschen Beziehungswesen, weil wir einander brauchen, um in dieser Zugehörigkeit Heimat zu finden und Sinnerfüllung. Deshalb mag es heute so viele soziale Netzwerke geben. Sie gaukeln aber nur ein zahlenmäßiges Glück vor, wenn sie auf Twitter oder Facebook vortäuschen, dass 1000 virtuelle Beziehungen glücklicher machen als einige wenige aus Fleisch und Blut. *Jaron Lanier*, der Friedens-Preisträger des deutschen Buchhandels 2014 als leidenschaftlicher und kompetenter Kritiker von digitalem Missbrauch durch Konzerne, ebenso wie Manfred Spitzer mit seiner These von der digitalen Demenz legen darüber beredtes Zeugnis ab.

Allerdings: Individuelle, gesellschaftliche und existenzielle Bedürfnisse mischen sich in diesem Austausch, kollidieren oft und explodieren manchmal im Paar. Das ist auch der Grund dafür, dass das Liebesglück der Paare realiter nicht nur im kleinen privaten Bereich und nicht auf Dauer isoliert von seiner Umwelt definiert werden kann.

### **In der Paarsynthese unterscheiden wir im Folgenden zwischen Innerem und Äußerem Glück**

Damit die Partner sich verständigen können über ihre Arbeit am Glück, erscheint es sinnvoll, von **innerem und äußerem Glück** zu sprechen. Diese Einteilung erleichtert es den Beiden und ihren möglichen Therapeuten, dem Weg zu ihrem ureigenen angestrebten Glück eine Richtung zu geben.

**Äußeres Glück** beruht im Wesentlichen auf materiellen und existenziellen Faktoren, die natürlich auch glückliche Gefühle mit sich bringen können. Dazu gehören zum Beispiel die Gesundheit, eine sichere Existenz in Form von positiver Arbeit und Geldmitteln, vitale Freizeitgestaltung, eine friedliche Umwelt, ein tragfähiges soziales Netz, sicherlich auch eine gesunde Natur und eine gesunde Gesellschaft, in der die Partner leben dürfen. Äußeres Glück löst in uns Glückserfüllung aus. Christoph Horn (2010) unterscheidet dabei zwischen Glückserfüllung und Glücksempfindungen, die er dem inneren Glück zuschreibt. (Horn 2010)

siehe Fall Henning

- Folie inneres Glück
- Folie Toyatama Tsuno 1
- Folie Toyatama Tsuno 2
- Folie Toyatama Tsuno 3

**Mit innerem Glück** sind im Wesentlichen seelische Faktoren gemeint. Dazu gehören Persönlichkeitseigenschaften und seelische Veranlagung, innere Überzeugung und Werthaltungen, Spiritualität und Religiosität.

#### → Folie Atommodell Energie der Liebe

In der Liebe insbesondere gehört dazu, das Kräftespiel zwischen den Polen von männlich und weiblich, von Kosmos und Alltag, von Hingabe und Autonomie, von Körper und Seele im Lauf der Paardynamik in Einklang zu bringen.

Es geht beim inneren Glück also nicht um materielle, sondern um ideelle und feinstoffliche Faktoren. Sie bilden letztlich die entscheidende Grundlage für Glücksempfinden und Glücksfähigkeit. Sie bewirken, dass trotz äußeren Unglücks oder massiver Einschränkungen wie zum Beispiel Armut und Krankheit Menschen sich dennoch glücklich fühlen können.

**Für diese beiden Arten von Glück** können wir durchaus etwas tun: Wir können das Glück in die Hand nehmen und dem Glück etwas nachhelfen. **Am inneren Glück können wir allerdings mehr und effektiver schmieden.** Wir können uns sogar mit dem inneren Glück gegen Unglück schützen, indem wir unser seelisches Fundament stärker entfalten.

Hier greift das Sprichwort: *>Jeder ist seines Glückes Schmied<:* (wird Appianus Claudius 307 v. Chr. zugeschrieben (fabrum esse suae quemque

fortunae). Das ließe sich dann natürlich auch umdrehen in: >Jeder ist der Schmied seines Unglücks<. Noch älter ist das Zitat >Das Glück gehört dem Tüchtigen (fortes fortuna adjuvat) und stammt von Simonides von Keos 556 v. Chr. - 467 v. Chr. Der Dalai Lama verdeutlicht: "Der Zweck unserer Existenz ist Glücklichsein".

Allerdings und Aber: **Die Anstrengungen und der Energieaufwand für das äußere Glück rauben vielfach die Kräfte, die für das innere Glück gebraucht würden.** „Die moderne Steigerungs-Gesellschaft mit ihrer Beschleunigung und Gewinnmaximierung macht Menschen nicht glücklicher, sondern immer ängstlicher - und die Angst ist gerade das Gegenteil von dem, was ein gutes Leben ausmacht.“ (Hartmut Rosa 2011)

**Das innere Glück braucht den seelischen Zeittakt statt des digitalen.** Zeit für Lücken und Nischen zum Besinnen und Zentrieren, zum Begegnen im tiefen Dialog mit Menschen und insbesondere mit dem Partner. Der seelische Zeittakt ist aber erheblich langsamer als der digitale. Das sollten auch die Männer und Frauen wissen, die in der IT—Branche zu Hause sind.

Ohne Zweifel ist das die Anforderung der postmodernen Zeit, digitalen und seelischen Zeittakt in Einklang zu bringen. Arbeit und Liebe zu versöhnen, wird zum entscheidenden Faktor für Liebesglück. Durch den Zeit-Notstand wird Liebe zerstört. Wir meinen, dass es besser wäre, statt müde von der Arbeit zur Liebe nach Hause zu kommen, - müde von der Liebe zur Arbeit zu gehen.

*Work-Life-Balance* oder die *Vereinbarkeit von Familie, Privatleben und Beruf* sind deshalb ohne Zweifel Probleme, die nicht nur der einzelne

Mensch oder das Paar, sondern sicher auch Gesellschaft und Politik zu lösen haben. Nur dann kann Frieden einkehren – im Paar, in der Familie und in der Gesellschaft – als Basis für Glück. Von daher macht es sicher ganz viel Sinn, dass Glück in der amerikanischen Verfassung als Recht des Einzelnen verankert ist.

Höchst fraglich allerdings bleibt, wie oft diese Vereinbarkeit von Beruf und Familie von Politikern zitiert und deklariert wird, ohne real etwas zu ändern. Die privaten Bedürfnisse des „Staatsbürgers“ werden geopfert. Das verhindert sowohl den inneren wie den äußeren Frieden – und das Glück der Liebenden.

## **Glück - Therapeutische Arbeit in der Paarsynthese mit dem Glücksempfinden**

**→ Folie Liebesglück braucht uns ganz**

### **Das Glück braucht uns ganz**

Paradoxerweise können wir sagen, nicht wir brauchen das Glück, sondern das Glück braucht uns. Wir arbeiten deshalb bewusst am >Inneren Glück< in Unterscheidung zum äußeren Glück, das dem Zufall überlassen bleibt.

Das Glück der Liebenden braucht, um auf Dauer bleiben zu können, alle unsere Kräfte, frei von innerer Behinderung. Das Glück der Frauen und Männer in liebender Verbindung braucht uns mit Körper, Geist und Seele, - mit allen 5 Sinnen, mit dem Herzen und mit dem Verstand. Wir müssen lernen, uns für das Glück zu sensibilisieren und für das Glück empfängsbereit zu sein.

**Für die Liebeskompetenz der Paare und für die Praxis der Paartherapie bedeutet das, auf drei Ebenen zu arbeiten:**

- Folie Eisberg 1 und 2**
- Folie Amazone**
- Folie Labyrinth**
- Folie Panzerschrank Uwe**
- Herz hinter Mauer**

- 1. Auf der unbewussten tiefenpsychologischen Ebene** des sogenannten verletzten Kindes und der Altlasten = Mitgift aus der Herkunftsfamilie. Entwicklungshelfer für das verletzte Kind zu werden – in mir – und in dir. Das bedeutet die Befreiung vom >Inneren Gegner<, d.h. von den eigenen Blockaden, von der Befangenheit im Falschen Selbst (im Ego). Selbstverhinderung, narzisstische Verletzung und eigene Kränkungsmechanismen werden zusammen mit dem Partner als Entwicklungshelfer und den Therapeuten aufgearbeitet. Geschichte der Partnerwerdung

**Kernübung: Was hätte ich von Vater und Mutter gebraucht? – Das hole ich mir jetzt von dir! – um vom Glücksverhinderer zum Glücksgestalter zu werden**

- Folie reizend**

Aber: Das Liebesglück auf Dauer braucht noch mehr als das Trösten der verletzten Kinder in uns. Es braucht Aufbauarbeit über die Konflikte der verletzten Kinder hinaus.

Es darf nicht einfach im luftleeren Raum hängen – ohne klare Struktur, ohne Logik, - allein dem Trieb und Zufall überlassen – wie die Wäsche im Winde flattert, - so reizend das auch sein mag.

## → Folie Dialogsäulen = Intimer Dialog

2. **Auf der bewussten dialogischen Ebene:** Im intimen und vertieften Dialog von Körper, Geist und Seele werden neue Verhaltensmuster gegenseitiger Verzeihung, Achtsamkeit und Würdigung erarbeitet durch Aufbau einer Streitkultur und einer erotischen Kultur. Intimität als Heilung und Glücksbringer statt Glücksverhinderer

### **Baustein: Intimität der Liebe – fünf Dialogsäulen des Paares**

Die Intimität des Paares vollzieht sich im gegenseitigen Austausch auf den fünf Dialogsäulen: **Körperdialog, Gefühlswortdialog, Sprachdialog, Sinndialog und Zeitdialog**. Im gleichzeitigen Austausch begründet sich die höchste Intimität. Das bedeutet vitale Präsenz der Partner füreinander. Sie schafft Lust miteinander und aufeinander. Zwischen den Dialogformen muss es zu einem fließenden Gleichgewicht kommen. Dauerhafte Überlastung oder Unterversorgung einer Säule schädigt auch die anderen.

Die Hauptdynamik der Dialogsäulen liegt in ihrem **Dominoeffekt**: Stürzt eine Säule, droht sie, die anderen Säulen mitzureißen. Reduziert sich z.B. der Austausch der Gefühle durch Zeitmangel auf ein Minimum, bricht bald auch der Körperdialog zusammen. Umgekehrt:

Gelingt es in der Therapie, eine der gestürzten Säulen wieder aufzurichten, richten sich auch die anderen fast von allein wieder auf.

Intimität als größte mögliche menschliche Verdichtung – als größte Herausforderung zum Wachstum – die Intimität beginnt in der Seele, nicht mit der körperlichen Vereinigung: in der Seele ist unsere Heimat im Du, Schutz und Nähe,

Körperliche Intimität ist für Frauen und Männer verschieden – dann auch die seelische?

Übung: (einfach nur Augenschließen und zuhören, vielleicht den Partner an der Hand halten):

Jede Säule hat ihre eigene **Sehnsucht** nach Erfüllung: meine Haut sehnt sich nach der deinen, - mein tiefes Empfinden von Liebesgefühlen für dich sehnt sich nach Resonanz im Glanz deiner Augen, - ich sehne mich nach kosenden Worten aus deinem Herzen und möchte dir meine schenken, - mit dir will ich eine Welt, einen heiligen Raum schaffen für unsere Gebete und Rituale der Liebe, - mit dir will ich versinken in zeitloser Tiefe des Himmels und eintauchen in die Ewigkeit.

**Kernübung: Wofür habe ich dich um Verzeihung zu bitten?**

→ Folie Seelendialog

→ Sinnfragen



3. **Auf der spirituellen Ebene mit ethischer Fundierung:** Eine neue Sinn- und Wertorientierung wird gesucht, in der die Kompetenzen zu Friedfertigkeit, Liebesfähigkeit und Glücksfähigkeit als Ziel dienen. Gemeinsames Erwachsenwerden als lebenslanger und liebeserfüllender Prozess für die Freiheit in gegenseitiger Verantwortung (im Miteinander, im Füreinander, im Gegeneinander, im Ineinander und im Durcheinander).

### **Kernübung: Das Wunder in Dir- Würdeübung**

#### **Zusammenfassung und Resumée =**

#### **Prädiktoren für dauerhaftes Liebesglück**

(vgl. Bormans 2012, Klein 2010, Guy Bodemann 2012)

1. **Glück teilen** = dem Partner sich mitteilen in Gefühlen, Gedanken
2. **Glück pflegen** – täglich, wöchentlich durch Würdigung und Achtsamkeit – manchmal reichen Sekunden dafür, manchmal ...
3. **Erwachsenwerden für das Glück** – frei vom Ego

→ Folie Prädiktoren

→ Folie Küsse

→ Folie Tanzendes Paar

## **Überleitung aus der Theorie zur Praxis für das Glück – damit das PARADIES im Alltag des Paares seinen Platz findet**

### **Glückskonzept - Sich als Team um das Glück kümmern**

#### **Praktische Zusammenarbeit des Paares und gleichzeitige Paar-Psychotherapie – für das gemeinsame Liebesglück**

1. **Gemeinsame Bilanz** und gegenseitige Anhörung über fehlendes Glück, erfülltes Glück und Glücksvorstellungen – mit der Sprache der Sehnsucht – in Form von Briefen, Bildern, Spaziergängen oder an besonderen Orten
2. **Selbstbesinnung**: Wie hindere ich mich selbst, glücklich zu werden? Das verletzte Kind in uns bearbeiten (Tiefenpsychologie). Das Konfliktmaterial bzw. die Altlasten und Hindernisse aus der Kindheit dem Partner anvertrauen, mit ihm Nachnahrung und Entwicklungshilfe betreiben über das damals fehlende Glück. Beistand in der notwendigen Konfliktarbeit mit den Eltern, emotionale Tröstung, kognitive Einsicht und Schutz angedeihen lassen = den Inneren Gegner besiegen
3. **Team-Bildung**: Im Dialog mit dir trotz der Fehler über den Konflikt hinauswachsen, - das Gute in dir würdigen und die gegenseitigen Stärken benennen, - Entwicklungshilfe leisten, - besonders das bisher ungenutzte Potential zur Selbstverwirklichung und Selbstwirksamkeit in die Tat umsetzen
4. **Sinnfindung**: Welches Glück suchen wir? Sehnsucht nach dem Guten, Wahren und Schönen wahrnehmen (Plato) und im Dialog ausloten – dem Glück einen Namen, eine Richtung geben; Befriedigung von Sinn- und Wertsuche über die reine Bedürfnisbefriedigung hinaus als ethische Fundierung
5. **Aktive Gestaltung**: Wir gestalten unsere Welt – in was für einer Welt wollen wir leben? Kreative Glücksentfaltung in vielfacher Lust

## Übungen der Paarsynthese zum Glücklicherwerden als Paar

Sinn der Übungen erläutern

Kleingruppenbildung mit einem Auftrag und entsprechender Auswahl einer Übung

Die Praxis vom Glück in vielen Übungen



Übungen der Paarsynthese zum Glücklicherwerden

1. Miniscreening – Feedback an sich selbst - mit Peergroup
2. **Erwachsen und frei – bin ich das? - Frei vom Ego**
3. Selbstverhinderung – wie bewerkstellige ich das? 3 Ziele – 1. Schritt
4. Habe ich mich selbst gefunden? Und wie hat mir mein Partner dazu verholfen?
5. **Abwehr von mir und Widerstand gegen dich - Wie erkenne ich eigene Strategien?**
6. Eine Stunde, über mich nachzudenken – statt über den Partner
7. Wer und wie bin ich – ohne Dich?
8. **Vom Widerstand gegen Dich freistellen**
9. Dämonen betrachten..mit Dir zusammen - Mich von negativen Emotionen frei stellen
10. **Das Gute in mir - Wie stärke ich das?**
11. Ich fliege, träume, tauche ein – Flügel meiner Sehnsucht
12. Ich gebe mich dir hin
13. Welche Welt will ich mit Dir bauen? - Wozu bin ich in dieser Welt?
14. **Erkennen, Benennen, Bekennen – mit Freunden**
15. Was ist mein größter Selbstbetrug?
16. Fördern und Fordern – wie tue ich das bei Dir?
17. Umgang mit deinen schlimmsten Fehlern? Dir Verzeihen!?
18. Was zieht mich an Dir am meisten an? Wie hast Du mein Herz erobert?
19. Deine Seele suchen – Fragen an dich
20. **In deinen Armen: miteinander in Wechselgespräch treten über das Erleben in Deinen Armen – möglicherweise auch vorher schreiben lassen**

21. Fotografieren – mit meinen Augen dich sehen (malen)
22. Mit all meinen Sinnen schau ich Dich an....
23. Mein Herz so weit für dich....
24. Den Sternen, der Sonne, dem Mond, dem Himmel zeig ich Dich – wie Gott dich schuf
25. Glücklich mache ich Dich....
26. Glück mit dir beschreiben...
27. Ich stärke das Gute in Dir....
28. Tempel einrichten – Altar errichten
29. Pilgern mit Dir
30. Stille Vereinigung
31. Liebeswochenende
32. Das Wunder in Dir – Ich bete dich an – das Hohelied für dich
33. Unsere göttliche Berufung - Eros und Ethos im Dialog
34. Wie hindere ich mich selbst, glücklich zu sein?

Diese Übungen bergen in sich grundlegende psychodynamische und paardynamische Entfaltung und Vertiefung: vgl. 10 Wirkfaktoren der Paarsynthese

Ich-Selbstdifferenzierung, Umgang mit Abwehr und Widerstand,  
Trainingsprogramm zur  
Selbstüberwindung, Erlebnisintensivierung, Dialogvertiefung und Resonanz,  
Steigerung  
von Achtsamkeit und Empfindungsfähigkeit, Sinn- und Wertefindung,  
Partnerschaftliches Kompetenztraining