

Ulla Holm & Michael Cöllen

Vortrag „Paradies im Alltag – Paare gestalten das Glück ihrer Liebe“

Wien .- Imago Tagung 15.-17.Mai 2015
Seminarhotel Retter Pöllauberg

Dieser Titel meint: Partner schaffen füreinander und miteinander das Paradies auf Erden – aber sie bereiten sich manchmal auch die Hölle. Die Schöpfungskraft der Liebe ist unbegrenzt, - aber ihre Zerstörungskraft auch. Es liegt in der Gestaltungskraft jedes Paares, die richtigen Wege durch das Paradies zu beschreiten. Laotse sagt: Der Weg ist das Ziel. Wir ergänzen: Das Glück der Paare liegt auf diesem Weg.

→ Folie Vortrag Glück

Einige Gedanken seien vorangestellt:

Mit unserem Vortrag wollen wir mehr erreichen, als einfache Glücksformeln und sanfte psychologische Ratschläge an den Mann oder an die Frau zu bringen. Wir wollen erreichen, dass Sie als Zuhörer und Liebende aus diesem Vortrag gehen und sich aktiv um Ihr Glück kümmern, damit es nicht verkümmert. Jedes Paar hat ein Recht auf Liebesglück, das auch alltagstauglich ist. Aber sie müssen dieses Recht auch in Anspruch nehmen.

Seit langer Zeit ringen wir darum, den Paaren, die streitend, weinend oder wütend zu uns kommen, nicht allein Wege der Konfliktlösung zu vermitteln, sondern sie zu lehren, das Glück der Liebe – jeden Tag – zu vertiefen und zukunftsfähig zu gestalten. Das scheint aber oft schwerer als am Unglück der Streitenden zu arbeiten. Die meisten Frauen und Männer reden nämlich mehr über das, was sie unglücklich macht am Partner statt über das, was sie glücklich macht.

→ Dalai Lama

Weltweit wird deshalb über das Glück und seine Bedingungen geforscht, zusammengefasst in einem großen Werk: Book of Happiness (Bormans 2012) mit den Erkenntnissen von 100 wichtigen Autoren. Es gibt sogar mächtige Staaten wie die USA, die das Recht auf Glück im Grundgesetz verankert haben. Auch der Dalai Lama betrachtet es als seine Mission, den Menschen den Weg zum Glück zu lehren. –

Wir wollen Ihnen in unserem Vortrag nahe bringen, was unserer Meinung nach Liebesglück im Wesentlichen ausmacht, nämlich: Die Berührung im Zwiegespräch von Körper, Geist und Seele. In der sinnlichen Resonanz zwischen Ich und Du entsteht das lebendige Wir des Paares, das uns auch im Alltag tiefes Glück erfahren lässt.

→ Folie Michelangelo – touch point

Einschränkung

Zum Anfang unseres Vortrages aber eine wichtige Einschränkung: In diesen Zeiten allgemeiner Weltbedrohung – größer als je zuvor – vom Glück zu sprechen, mutet befremdlich an. Tatsächlich herrscht mehr Krieg, mehr rohe Brutalität, Hunger und Flüchtlingselend auf dieser Welt als je zuvor. Und das, obwohl wir über genügend moderne Technik verfügen, für alle Menschen dieser Welt ausreichend Nahrungsmittel und medizinische Versorgung sicherzustellen. Aber die heutige Gigomanie und Egomane der Mächtigen unserer Gesellschaft und die Gedankenlosigkeit vieler zerstören sinnlos die Räume für menschliches Glück. Zahllose Riesenprojekte zeugen von einem räuberischen Missbrauch unserer Ressourcen – nicht nur von Bodenschätzen, sauberer

Luft und sauberem Wasser – sondern es herrscht auch Missbrauch aller menschlichen Ressourcen wie Sehnsucht nach Geborgenheit, Zugehörigkeit, nach Liebe, nach Mitgefühl – und vor allem die Sehnsucht nach Glück wird missbraucht.

Die wichtige Frage stellt sich, wie Paare in einer Umwelt glücklich und friedlich leben können, wenn die Welt um sie herum verbrennt? Wo ist hier noch Platz für Zärtlichkeit und Innigkeit? Selbst Papst Franziskus mahnt in seiner Weihnachtsansprache an, dass unsere Gesellschaft mehr Zärtlichkeit braucht.

Das Glück in der Liebe erweist sich – statistisch betrachtet – ebenso gestört wie die Umwelt: ca. 60% aller Paare sind geschieden, getrennt oder zerrüttet – oder leben einfach nur sinnlos nebeneinander her.

Aus der Praxis der Paartherapie erscheint es überaus 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. Wir 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 – wir müssen uns darum kümmern. Die Himmelsmacht der Liebe fällt nicht vom Himmel.

Deshalb lautet unsere **Eingangsfrage** nach dem Liebesglück auch nicht:

>Wie machst du mich glücklich? < sondern vielmehr:

Übung: Wie mache ich dich glücklich?

Achtung: Die innere Fähigkeit zum Glück ist dabei das Entscheidende: Ich kann dich nur glücklich machen, wenn ich selbst glücksfähig bin.

Das bedeutet, dass wir innerlich sensibilisiert und motiviert sind, mutig einzutreten 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.

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 sie sich für das Paradies im Alltag engagieren müssen. Sie wissen, dass dabei Enttäuschungen die dunkle Seite der Liebe bilden.

→ 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. Die meisten Hindernisse auf dem Weg zum Liebesglück liegen nicht im Partner, sondern im eigenen Selbst begründet. Die negative Auseinandersetzung und das ständige Ringen mit dem Partner statt mit dem eigenen >Inneren Gegner< wird zum Glücksverhinderer. Die häufig narzisstische Kränkbarkeit vieler Männer und Frauen verhindert eine kritische Selbstreflektion über eigene Fehler. Um das zu verändern, setzen wir tiefenpsychologische Paararbeit ein.

2. Dauerhaftes Glück findet nur das Paar, das auch das Unglück im Zusammenleben akzeptiert. Trotz Streit im Dialog zu bleiben, bringt den Liebenden das Glück zurück. Um das zu ermöglichen, setzen wir im 2. Schritt dialogische Paararbeit ein.
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. Dafür setzen wir im 3. Schritt die Arbeit zur Sinn- und Wertfindung des Paares ein.

Die 1. 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, Kritikunverträglichkeit 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 **und befriedigt** werden. Tritt das nicht wie erwartet ein, streiten manche wie enttäuschte kleine 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 **zu erkennen**, - dieser **Schritt** erst öffnet den Weg zum realen Liebesglück.

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

Diese große Barriere narzisstischer Abwehr von kritischer Selbsterkenntnis zu überwinden, das gelingt vielen vom Unglück betroffenen Partnern nicht. Sie wirken dadurch als **Glücksverhinderer**, ohne es selbst zu begreifen. Die eigenen Schwächen und Fehler zu erkennen, diese dem Partner einzugestehen und sie dann zu verändern, das ist der sicherste Weg zum Liebesglück. Das erfordert Tiefenpsychologie: Oft nämlich rühren diese im Streit zutiefst empfundenen Kränkungen schon aus der Kindheit – und werden in der intimen Auseinandersetzung mit dem Partner wieder reaktiviert.

→ **Folie: 1. These: 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). Das verletzte Kind in uns wird so auch zum verletzenden Kind – und schließlich zum verletzenden Partner.

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). Das gleiche gilt für Menschen mit einem überhöhten Selbstbewusstsein. Solche Betroffene fühlen sich leicht bedroht, infrage gestellt, falsch verstanden, nicht richtig gesehen oder zu Unrecht kritisiert. **Reflexhaft wird dann der leibhaftige Partner zum Gegner**. Der Streit mit dem Partner wird zum Ersatzstreit für

das Ringen mit sich selbst. Dieser **Stellvertreter-Krieg** wird zum **Teufelskreis**. Die Partner streiten dann oft wie kleine Kinder.

→ Folie Akzeptiere mich

→ Folie Furie

→ Folie Panzerschrank

Die Beziehungsdynamik wird zum **Eiertanz in einem Minenfeld**. (Mason/Kreger 2003). Die Angst vor unberechenbaren Gefühlsausbrüchen 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 losreten.

Von dieser „Tyrannei des verletzten Kindes“ müssen wir uns alle befreien, um glücklich werden zu können. Dazu ist manchmal psychologische und paartherapeutische Arbeit vonnöten.

Übung: Was trage ich an Verletzung aus der Kindheit in mir, das mich am Glücklichen hindert? Wie hindere ich mich selbst am Glück?

→ Folie: 2. These: Unglück einbinden

Die 2. These: Zum Liebesglück gehört, das Unglück einzubinden

Liebesglück 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.

Auf das Liebesglück übertragen, heißt das, trotz Kränkung, Verletzung und Liebesschmerz den Dialog mit dem Partner nicht abubrechen. Verpanzerung, schweigender Rückzug, strafender Liebesentzug und barsches Kritisieren oder Nörgeln bringen das Glück niemals zurück. Es gilt, den Berg der eigenen Kränkung zu überwinden, und auf diese Weise selbst zu reifen und erwachsen zu werden. Statt zu schmollen wie Kinder oder trotzig wie Pubertierende den Liebesdialog zu verweigern, fange ich an zu üben, über meinen eigenen Schatten zu springen.

Dauerhaftes Glück verlangt von uns: Am Unglück - sprich an den Fehlern des Partners zu wachsen, - daraus zu lernen, statt zu resignieren, - gegenseitig Fehler zu verzeihen, statt den Partner dafür zu bestrafen. Denn nur so können wir aus unseren Fehlern lernen, unsere eigenen Schwächen in Stärke der Persönlichkeit umwandeln.

Merke: Auch die Fehler des Partners dienen unserem Glück.

→ Folie: 3. These: Sinn finden bedeutet Glück finden

3. These: Jedes Paar definiert sein angestrebtes Glück gemeinsam und legt sich darauf fest.

Damit ist gemeint, dass das ersehnte Paradies der Liebenden, nämlich das Reich der Sinne und der Garten der Lüste in der Beziehung kein Schlaraffenland ist, in dem die unbegrenzte Fülle von Glück uns 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 auch 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. Sinn hilft nämlich, auch das Unglück richtig einzuordnen.

Wir als Liebende haben heute das große Glück, unser persönliches Glück mit dem Partner frei wählen zu dürfen, - ohne äußeren Zwang oder falsche Moral. Bei all diesen vielen Freiheitsgraden müssen wir allerdings eine gemeinsame Entscheidung finden auf dem Jahrmarkt der Möglichkeiten: z-B. zwischen Treue und Mehrfachbeziehung, zwischen Partnerwechsel oder Dauerbeziehung, für oder gegen Kinder, zwischen liebevoller Sexualität oder einfacher Triebbefriedigung mit Internetsex.

Das Liebesglück, nach dem wir alle suchen, findet sich nicht nur im Rausch der Sinne und im Taumel der Lust, sondern ebenso in der Realität des Alltags. **Das ist nicht die Quadratur des Kreises, wie einige Sozialwissenschaftler sagen. Im Gegenteil: Unsere tiefste Sehnsucht gerade auch im Alltag zu erfüllen, ist eine typisch menschliche Bestimmung.** Wir müssen nur lernen, auch mit den Grenzen der Freiheit zu leben. Es gibt kein grenzenloses Glück.

Neben dem großen Glück gibt es 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. **(uns anblicken!!)**

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 oder liegengelassenen Socken, - das milde, wieder erkennende Lächeln dazu – all das sind Impressionen des stillen Glücks. Die Partner wissen umeinander: „So bist du eben“. Und: Trotz täglicher Routine in vielen Jahren die Neugier auf dich zu bewahren und dich immer wieder neu zu befragen und neu zu erforschen, das ist doch schon wieder das große Glück.

Ob großes Glück oder kleines Glück - Worin besteht echtes Liebesglück? Diese Fragen müssen auf Dauer alle Liebenden beantworten. Um ihr Glück aus der ersten Verliebtheit zu festigen und nachhaltig zu gestalten, müssen sich die Liebenden darüber einigen, was für ihr gemeinsames Leben Sinn macht.

Eine solche gemeinsame Sinn-Findung unterscheidet das Verliebtsein vom Lieben. Dem Glück einen Namen, einen Sinn, eine Richtung geben, meint über sexuelle Triebbefriedigung, das Kinderbekommen und den gemeinsamen Nestbau hinaus, der oft unbestimmten Sehnsucht ein festes Ziel zu setzen. Worin soll der Sinn unserer Liebe bestehen? Welche Welt wollen wir bauen, damit wir glücklich sein können?

Zum Liebesglück auf Dauer gehören neben Erotik und Romantik auch Logik und auch Ethik, die uns helfen, das gemeinsame Leben in all seinen Widersprüchen zu ordnen. Das frei gewählte Liebesglück braucht ein festes Ziel. Das Glück der Liebenden braucht deshalb, um zukunftsfähig zu bleiben, auf Dauer eine klare Entscheidung: Das Paar sucht gemeinsam, was es definitiv als Glück anstrebt – über Kinder, Auto, Haus und Sex hinaus.

Für diese anstehende gemeinsame Entscheidung geben wir in der Paarsynthese mit ihrem >Lernmodell Liebe< als Entscheidungshilfe eine Definition von Liebesglück vor:

→ **Folie: Definition Liebesglück**

Liebende erfahren höchstes und dauerhaftes Glück im umfassenden Austausch von Körper, Geist und Seele gleichzeitig. Diese drei Dimensionen menschlichen Seins machen im fein abgestimmten Dreiklang die Fülle der Liebe, das ersehnte Glück und den Sinn des Lebens aus. (Ficino?)

Der intensive Austausch von Körper, Geist und Seele ermöglicht es den Liebenden, sich mit eigenen Stärken und Schwächen, mit Hoffnung und Angst einander anzuvertrauen und aufgehoben zu wissen. Das ist großes Glück, das uns tief ergreift – in allen Zellen unseres Körpers, in allen Poren unserer Haut. Wir Menschen sind Beziehungswesen und brauchen einander, um in dieser Zugehörigkeit Heimat zu finden und Sinnerfüllung. Deshalb mag es heute so viele soziale Netzwerke im Internet geben. Sie gaukeln aber nur ein zahlenmäßiges Glück vor, wenn sie auf Twitter oder

Facebook vortäuschen, dass 1000 oder gar 10 000 virtuelle Beziehungen glücklicher machen als einige wenige aus Fleisch und Blut.

Im Folgenden unterscheiden wir in der Paarsynthese zwischen **innerem und äußerem Glück**.

Äußeres Glück beruht im Wesentlichen auf materiellen und existenziellen Faktoren wie Lottogewinn, erfolgreiche Arbeit oder gute Gesundheit. Aber äußeres Glück ist keine Garantie für Glück. Das innere Glück erst bewirkt, dass wir uns auch glücklich fühlen. [siehe Fall Henning](#)

→ Folie inneres Glück

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

Es geht beim inneren Glück der Liebenden nicht um materielle, sondern um ideelle und feinstoffliche Faktoren. Herzensbildung, Einfühlungsvermögen und achtsame Resonanz machen uns zu reichen Menschen. Seelische, emotionale und menschliche Tiefe - sie bilden die entscheidende Grundlage für das reale Liebesglück. Sie bewirken, dass trotz äußeren Unglücks oder massiver Einschränkungen wie zum Beispiel Armut und Krankheit Menschen sich dennoch glücklich fühlen können.

Am inneren Glück können wir mehr und effektiver schmieden. Wir können uns sogar mit dem inneren Glück gegen Unglück schützen, indem wir unser seelisches Fundament stärker entfalten.

Allerdings: **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)*

Die Seele braucht mehr Zeit als der Computer für die inneren Prozesse. Ohne Zweifel ist das die Anforderung der postmodernen Zeit, digitalen und seelischen Zeittakt in Einklang zu bringen. Die Seele aber ist digital nicht zu erfassen. Arbeit und Liebe zu versöhnen, wird also 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.

Deshalb: Überprüfen Sie Ihren Terminkalender und schaffen Sie Zeitinseln. Dem Partner Zeit schenken, heißt Liebe schenken. Zeit für Lücken und Nischen zur Besinnung und Zärtlichkeit, zum Begegnen im tiefen Dialog. Üben Sie es ein, innige Zwiegespräche zu führen mit seelischer Resonanz – statt über die Kinder, das Geschäft, die Arbeit, den Sport oder die tägliche Belastung.

→ Folie Toyatama Tsuno 1

Es braucht nicht lange zu dauern, aber elektrisieren!

Praktische Arbeit mit dem Glücksempfinden im Lernmodell Liebe

→ Folie Eva ...und Adam

→ Folie Liebesglück braucht uns ganz

Paradoxerweise können wir sagen, nicht wir brauchen das Glück, sondern das Glück braucht uns. **Das Glück braucht uns ganz.**

Das Glück der Liebenden braucht, um auf Dauer zu bleiben, 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.

→ Folie reizend

Das geht nicht im luftleeren Raum: – ohne klare Struktur, ohne Logik, - allein dem Trieb und Zufall überlassen – wie die Wäsche im Winde flattert, hier symbolisch ohne Leine und damit ohne Halt, - so reizend das auch sein mag.

Für die Liebeskompetenz der Paare bedeutet das, auf 3 Ebenen zu arbeiten – entsprechend den 3 oben genannten Thesen: auf der tiefenpsychologischen, der dialogischen und der spirituellen Ebene:

→ Folie Eisberg 1 und 2 - 1/8 zu 7/8

→ Folie Amazone

→ Folie Labyrinth

→ Herz hinter Mauer

1. Arbeit auf der tiefenpsychologischen Ebene des sogenannten verletzten Kindes und der Altlasten = Mitgift aus der Herkunftsfamilie. Entwicklungshelfer für das verletzte Kind zu werden – für dich – und für mich. Das bedeutet die Befreiung vom >Inneren Gegner< als dem eigentlichen Glücksverhinderer, den wir zu Anfang benannt haben, d.h. von den eigenen Blockaden, von der Befangenheit im falschen Selbst, im eigenen Ego. Narzisstische Verletzung und eigene Kränkungsmechanismen werden zusammen mit dem Partner als Entwicklungshelfer und wenn nötig mit den Therapeuten aufgearbeitet: Mit der Geschichte der eigenen Partnerwerdung sich dem Partner anvertrauen – immer wieder neu.

Heilung durch Anvertrauen – wie das Kleinkind den Eltern

Daraus erwächst die große Chance: Selbstwirksamkeit herstellen durch Befreiung von falschen Ängsten, Scham und Selbstzweifeln. Durch Aufarbeiten der eigenen Behinderungen kann jeder zu seinen wahren Kräften finden, um sich selbst gerecht zu werden. Dann erst kann ich auch dem Partner gerecht werden, - dann erst vermag auch der Partner, mir gerecht zu werden.

Kernübung: Was hätte ich von Vater und Mutter gebraucht? – Das hole ich mir jetzt von dir!

→ Folie Dialogsäulen = Intimer Dialog

2. Arbeit auf der dialogischen Ebene:

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

Die Logik des Liebesglücks baut auf 5 Säulen auf:

Im intimen und vertieften Dialog von Körper, Geist und Seele gilt es, neue Verhaltensmuster gegenseitiger Verzeihung, Achtsamkeit und Würdigung zu erarbeiten durch Aufbau einer Streitkultur und einer erotischen Kultur. Intimität dient dabei der Heilung und wird zum Glücksbringer statt Glücksverhinderer.

Die Intimität des Paares vollzieht sich im gegenseitigen Austausch auf den fünf Dialogsäulen: **Körperdialog, Gefühlsdialog, Sprachdialog, Sinndialog und Zeitdialog.**

Im gleichzeitigen Austausch begründet sich die höchste Intimität. Das bedeutet vitale Präsenz der Partner füreinander – mit allen 5 Sinnen. Seelische Präsenz schafft auch körperliche Lust miteinander. Zwischen den Dialog-Säulen muss es zu einem fließenden Gleichgewicht kommen. Dauerhafte Überlastung oder Unterversorgung einer Säule schädigt auch die anderen.

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 zum Fühlenlassen der Dialog-Säulen: (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 Worte 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.

→ Folie Seelendialog

→ Sinnfragen

3. Arbeit auf der geistigen - spirituellen Ebene.

Paare brauchen auf Dauer Sinn und ethische Fundierung: Eine neue Sinn- und Wertorientierung wird gesucht, in der die Kompetenzen zu Friedfertigkeit, Liebesfähigkeit und Glücksfähigkeit das Ziel sind. Gemeinsames Erwachsenwerden wird zum lebenslangen und liebeserfüllenden Prozess in gegenseitiger Verantwortung. Dieser Prozess ist gekennzeichnet im Miteinander, im Füreinander, im Gegeneinander, im Ineinander und im Durcheinander.

Unter Spiritualität verstehen wir auch, wie Thich Nath Han es ausdrückt: Unglaublich viele Wunder sind in jedem von uns vorhanden, – aber wir müssen diese Wunder entdecken – und wir dürfen unser eigenes Wunder nicht zerstören.

Das meint die oben zitierte Selbstwirksamkeit: Das Wunder in uns kann nur blühen, wenn wir unseren inneren angelegten Talenten auch gerecht werden und unsere Begabungen, die wir alle haben, entfalten. = Dasselbe gilt ebenso für den Partner: Ich sehe das Gute in Dir – trotz deiner Fehler

Übung - Das Wunder in Dir-

Übung - zur Würde

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 in Sprache und Gestik – manchmal reichen auch Sekunden
3. **Glück sich verdienen** durch **Erwachsenwerden** – 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 angeheißen 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

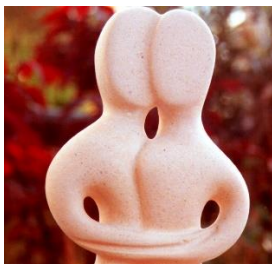
4. **Sinnfindung:** Welches Glück suchen wir? Sehnsucht nach dem Guten, Wahren und Schönen wahrnehmen (Plato) und im Dialog ausloten – dem Glück einen Namen, eine Richtung geben; Befriedigung von Sinn- und Wertsuche über die reine Bedürfnisbefriedigung hinaus als ethische Fundierung
5. **Aktive Gestaltung:** 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