



Deutsche Gesellschaft für  
Integrative Paartherapie  
und Paarsynthese e. V.  
Mitglied im DVP

## **Holm /Cöllen: Vortrag Jahrestagung EFL Berater Österreich**

**>Paare in Zeiten wie diesen<**

**Salzburg, St. Virgil 20.- 22.Mai 2011**

**Vortragstitel: Intimität und Scham in Paarbeziehungen und deren therapeutische Bedeutung**

Die intime Liebe eines Paares ist die Keimzelle von Menschlichkeit – und damit auch von Mitmenschlichkeit. In der Intimität werden wir gezeugt, in der Intimität zwischen Eltern und Kind reifen und wachsen wir, in der Intimität mit dem Partner finden wir uns ganz wieder – und damit auch unsere Identität. In der Intimität der Klienten mit ihren Therapeuten entsteht Heilung. Intimität ist tiefste Verdichtung menschlicher Energie.

Aber: Da wir uns dabei nackt und bloß zeigen, uns preisgeben, uns hingeben ist hier auch der Ort größter Bedrohung und Verletzung. Intimität fordert uns Menschen elementar heraus. Kein anderes menschliches Phänomen steht so zwischen Anspruch und Wirklichkeit. Es gilt, über Bedürftigkeit und Narzissmus hinaus zu wachsen. Intimität fordert und fördert menschliche Reifung. Hingabe, Ekstase und Versöhnung der Geschlechter verlangen den ständigen mutigen Wechsel zwischen Erneuerung und Kontinuität. An diesem Widerspruch verzweifeln viele Paare; daran droht unsere westliche Liebeskultur zu scheitern.

**>Intimität und Scham<** als ein Vortragsthema für diese Tagung zu wählen, zeugt von Mut und Weitsicht der Veranstalter. Mut deshalb, weil immer noch die Meinung vorherrscht, Intimes gehöre nicht in die Öffentlichkeit. Weitsicht deshalb, weil zunehmende Globalisierung, elektronische Kommunikation und Zeit - Stress das tiefgreifende Erleben von Angesicht zu Angesicht, das Eintauchen in deine Augen mehr und mehr verunmöglichen.

---

### **Leitung der Weiterbildung:**

Dipl. Psych. Michael Cöllen - Keplerstr. 35 - D-22763 Hamburg Tel. 040 - 390 7000 - Fax 040 - 390 7007

Dipl. Päd. Ulla Holm & Sekretariat GIPP e.V.: Kollenrodtstr. 10 - 30163 Hannover

Tel. 0511 - 66 33 08 - Fax 0511 - 66 33 07 - Postgiro Hannover – Kto.-Nr. 26 19 303 - BLZ 250 100 30

info@michaelcoellen.de - info@ullaholm.de - www.paarsynthese.de - www.michaelcoellen.de

Doch die Widersprüche liegen noch tiefer: zumindest in unserer Kultur erscheint es geradezu paradox und unerwünscht, Intimität und Öffentlichkeit miteinander verbinden zu wollen. So mag es auch ein Widerspruch sein, hier in einem solch großen Raum, in einem Saal mit so vielen Zuhörern das Wesen der Intimität heraus zu analysieren und ihre Bedeutung für die Menschlichkeit Ihnen nahe zu bringen. Und doch hoffen wir, dass es uns in dieser Stunde gelingen mag, das Bedeutsame daran für Sie spürbar und fühlbar werden zu lassen.

Vergleichbares ging vor sich, als in den Sechzigern und Siebzigern des vergangenen Jahrhunderts **Oswald Kalle** Liebe und Sexualität in die Öffentlichkeit getragen hat. Damals war dieses Thema zum Beispiel an deutschen Universitäten verpönt, gemieden und wissenschaftliches Tabu. Heute reißen sich geradezu die Lehrstühle um diese Themen. Und so wird demnächst auch das Thema Intimität im Zentrum psychologischer Forschung stehen.

**Was meint eigentlich Intimität?** Und wie lernen wir Intimität? Warum ist sie mit Scham verbunden?

**Intimität** meint das Öffnen der inneren Grenzen zum Selbst – wir werden dadurch ganz weich und bloß, legen jede Gegenwehr ab und werden völlig schutzlos.

➤ **Folie: Ich - Selbst**

Wir zeigen uns hinter unserer Scham-Barriere, wie wir im Innersten sind. Aber: Intimität bezieht sich nicht allein auf körperliche Preisgabe, sondern besonders auch auf seelische Öffnung. Für viele ist z.B. der Glaube an Gott auch etwas ganz Intimes. Viele Paare schlafen zusammen, sind aber nicht wirklich intim miteinander. Schon diese einfache Tatsache kennzeichnet den weiten Horizont und die Widersprüchlichkeit dieses Begriffes. Sicher hat Intimität etwas Exklusives, gleichzeitig aber auch etwas sehr Inklusives: Freundinnen erzählen sich häufig gegenseitig ihre sexuellen Erlebnisse. Ist dann etwa die Intimität mit der Freundin größer als die mit dem Geliebten?

Der Ort ist entscheidend: **Intimität wohnt in der Seele** - und manifestiert sich oft auf der Körperebene. Beides will verbunden sein.

Hier setzt immer wieder die öffentliche Spaltung ein: zum Beispiel ehemalige DDR: nach dem Mauerfall wurde dort Nacktbaden überall verboten, sogar von Polizei mit Schäferhunden überwacht, nach einem Gesetz, das 1943 von Heinrich Himmler erlassen wurde. Drei Wochen nach dem Mauerfall wurden stattdessen an diesen Stränden Pornoläden errichtet.

Ein Gegenbeispiel: Norbert Elias (Über den Prozess der Zivilisation 1939) beschreibt den Brauch eines Naturvolkes, dass alle Jugendlichen nackt umherliefen. Fand sich ein Paar, knüpften diese beiden sich lediglich einen dünnen Faden um die Hüften. Fortan wandten sich alle Blicke von deren Blöße ab. Das liebende Paar bildet einen unsichtbaren Raum um sich – einen beschützten Raum, - der auch in unseren modernen Zeiten existiert, mitten in einer Großstadt, wie Victor Chu es in seinem Buch: Scham und Leidenschaft (1994) beschreibt.

Intimität und Öffentlichkeit stehen – so mag es scheinen - im Gegensatz zueinander. Intimität würde – so die Befürchtung - durch Öffentlichkeit entheiligt. **Auf diese Weise entsteht ein Tabu.** Es ist durchaus sinnvoll, dass es eine geschützte Intimität geben soll, aber eine Gefahr ist damit verbunden: Weggeschlossene und tabuisierte Intimität liefert uns oft hilflosen Suchbewegungen aus.

Wird die Sehnsucht nach intinem Aufgehobensein, nach mitmenschlicher Zugehörigkeit, nach sicherem Ort nicht gestillt, kommt es zu Ersatzhandlungen, die Missbrauch Tür und Tor öffnen. Im Faschismus z.B. wurden diese Ursehnsüchte des Menschen angezapft. Magische Fackelzüge täuschten Einheitsgefühle vor, Großveranstaltungen wie die Olympiade suggerierten gemeinsame Grandiositätsgefühle.

Es ist psychologisch gleichermaßen gefährlich, ob das Bedürfnis nach intimer Zugehörigkeit politisch oder religiös missbraucht wird. Ein falscher Umgang mit Intimität öffnet andere Kanäle. Hier gehört z.B. der steigende Drogenkonsum dazu.

Der Gebrauch der Droge schafft die Illusion des Aufhebens von Grenzen, des Eintauchens in ein Einheitsgefühl - wie wir alle es zumindest im Mutterleib erfahren haben. Die Sehnsucht nach tiefster Intimität wird scheinbar gestillt – eine zerstörerische Illusion.

**Weitere Ersatzdrogen** werden in Anspruch genommen, die öffentlich geliefert werden, aber die so wichtige menschliche Intimität mehr und mehr gefährden:

Dazu gehört in besonderer Weise der **Internet – Sex**. Die eigene Blockierung zu intimem Dialog wird nicht mehr mit der Partnerin aufgearbeitet, sondern stattdessen als Trockenkost einverleibt. Das Single – Dasein wird dadurch enorm erleichtert, die Gefahr der intimen Auseinandersetzung auf ein Minimum reduziert. Die erotische Kultur gerät zur Unkultur: **Virtualität statt Intimität**

Es wird nicht mehr gefühlt, nicht mehr ertastet, nicht mehr gerochen und geschmeckt, Blicke werden nicht mehr ausgetauscht, Worte nicht mehr gewechselt. Menschsein wird gespalten.

In der Paarsynthese gehen wir davon aus, dass **die Liebenden einander bewusst gegenseitig ihre Grenzen zum Innersten hin schrankenlos öffnen**. Voraussetzung allerdings ist, dass dies freiwillig geschieht, im Vollbesitz der eigenen Kräfte, gleichberechtigt und selbstbestimmt. Diese seligmachende Beglückung der eigenen Preisgabe funktioniert nur, wenn rückhaltlose Selbst – Überwindung sich vollzieht, nämlich die eigene Ambivalenz überwunden werden kann zwischen sich auflösen und sich selbst zusammenhalten. Anders als Erik Erikson und auch Victor Chu dies sagen, gehen wir in unseren Überlegungen davon aus, dass erst völlig **geöffnete Grenzen das Moment der grenzenlosen Ekstase** ausmachen, der himmelstürmenden Gefühle und des ozeanischen Versinkens für Augenblicke von Ewigkeit.

Andererseits allerdings bedingen sie auch die so schreckliche **Traumatisierung**, die unendliche Verletzung, den haltlosen **Zusammenbruch**, wenn es zum Missbrauch des dann Schutzlosen kommt.

➤ **Folie: Intimität und Scham**

So ist es deutlich, dass wir in Liebesbeziehungen besonders geschützt und gleichzeitig besonders verwundbar sind. Der intime Raum birgt **Gefährdung und Erfüllung zugleich**. Wir können durch Entblößung tief beschämt werden. Um aber im Innersten erkannt zu werden, entblößen wir uns freiwillig vor dem liebenden Blick.

So verstehen wir die **Magie, die Zauberkraft von Intimität**:

Mit dem Öffnen der innersten Grenzen geht eine uns allen innewohnende archaische Sehnsucht in Erfüllung: Wieder eins zu werden mit der Schöpfung, ganz und gar alleine zu sein, mit dem Geliebten, mit dem Himmel, mit dem Kosmos, - **vor allem aber in der Auflösung des Ich doch eins mit mir Selbst zu werden**. Gelingt dies auch nur für Sekunden, ist es die Ahnung von Ewigkeit, an der wir dann teilhaben. Dieses Erleben gibt uns das befriedigende Gefühl von Erfüllung, von Angekommen und Zuhause sein, von Heimat in Dir und in mir. Die Erfahrung von Transzendenz wird möglich.

**Toyatama Tsuno:**

**Seit ich dich liebe  
Bin ich nur ich,  
wenn ich nicht mehr ich bin.**

Intimität meint – so verstehen wir jetzt - nicht allein die körperliche oder gar sexuelle Dimension, sondern insbesondere auch die seelische und geistige. In der Vereinigung von Körper, Geist und Seele ereignet sich erst die Einzigartigkeit, die Unverwechselbarkeit, die eigentliche Intimität. Hier entsteht das Gefühl, gemeint zu sein, auserwählt zu sein, würdig zu sein. >Und sie erkannten einander.... < heißt es deshalb in der biblischen Ausdrucksweise des Alten Testaments.

**Intimität wird dann zur Verdichtung menschlichen Seins.**

➤ **Folie: Ich – Erfahrung und Du – Erfahrung**

**Ich – Erfahrung und Du - Erfahrung durchdringen einander, wachsen aneinander durch den intimen Dialog. Im liebenden Ineinander von**

**Körper, Geist und Seele werden wir wieder zu dem, was wir eigentlich sind: Würdevolle Menschen.** So, wie die Liebe unserer Eltern in uns überhaupt erst das Gefühl für die eigene Würde aufkeimen ließ, so wächst in der intimen Liebe der Erwachsenen die immer wieder notwendige Bestätigung für unser Selbst.

Abschließend zu diesem ersten Teil stellen wir eine fast paradox klingende These zur Diskussion:

➤ **Folie : Intimität und Öffentlichkeit**

Wir stellen fest: **Intimität und Öffentlichkeit sind lediglich Gegenpole eines Ganzen:** Wird Intimität mehr und mehr aus der Öffentlichkeit verdrängt, verroht die Gesellschaft, da sie das Heilsame der Intimität nicht mehr erfahren kann.

Konkret: Sprechen wir nicht offen und öffentlich von der Zartheit der Gefühle, von der Innigkeit der Hingabe, von der Berührung unserer Seelen, auch von der Wildheit unserer Lust und vom Tanz der Sinne, dann verschwindet mit den Worten auch bald die Erinnerung daran. Wer soll unsere Kinder dann noch Intimität lehren?

Deshalb gilt es, die **öffentliche Scham vor seelischer Intimität** zu überwinden, die unsere Gesellschaft längst ergriffen hat, und Wege zur Seelentiefe zu finden, (wie zur Zeit der Troubadoure, der Mystik, der Romantik). Cool zu sein, mag richtig und stimmig sein für Pubertierende, - aber wann wird unsere Gesellschaft erwachsen?

Dazu gehört auch, dass z.B. der **Begriff Seele** aus Psychologie und Psychotherapie nahezu eliminiert worden ist. Diese Tagung trägt in dankeswerter Weise dazu bei, diese Lücke zu füllen.

Wir kommen nun zum praktischen Teil unseres Vortrages:

In Therapie und Beratung mit Paaren sind wir nun geradezu aufgerufen, in die Tiefe der Seelen hinabzusteigen, um die Schambarrieren aufzuspüren und ihre blockierende Wirkung behutsam zu überwinden.

→ **Folie: Eva**

Was passiert nach der Vertreibung aus dem Paradies, was geschieht, wenn die junge Verliebtheit zu Ende geht und gegenseitige Verletzungen im Alltag des Paares stattgefunden haben?

→ **Folie Rudi 1, Rudi 2 und Rudi 3**

Als Hintergrundwissen für das therapeutische Procedere dient **Die Psychologie der Liebe aus dem Verfahren der Paarsynthese mit ihren 5 fünf Bausteinen:**

➤ **Folie: 5 Bausteine**

Wir konzentrieren uns hier zum Thema auf einen Baustein:

➤ **Folie: Dialogsäulen - Liebe durch Intimität**

Liebe gedeiht und vollzieht sich durch **Intimität**. Der intime Raum eines Paares wird gestaltet durch fünf Dialogebenen: **Körperdialog, Gefühlsdialog, Sprachdialog, Sinndialog und Zeitdialog**.

Die Intimität des Paares entfaltet sich um so tiefer, je mehr die Säulen ausgefüllt werden und gleichzeitig zur Anwendung kommen.

## **Therapeutische Arbeit der Paarsynthese**

Um den vielfältigen Realitätsebenen des Paares gerecht zu werden, braucht es vielfache therapeutische Zugangswege. **Paarsynthese** gründet sich deshalb auf **tiefenpsychologische, dialogische und spirituelle Ansätze** und verbindet diese zu einem in sich abgestimmten Gesamtkonzept.

(Im Streit und in der Krise überschreiten die ehemals Liebenden die Kontaktgrenzen des anderen oft gewaltsam, durchbrechen diese aktiv oder passiv. Die Therapeuten übernehmen daher zeitweilig die Prozess-Steuerung. Sie führen zu Themen, zu denen das Paar in seiner Konfliktvernetzung selbst nicht finden kann. Denn die Einsicht in den eigenen konflikthaften Hintergrund ist durch den im Vordergrund tobenden Streit völlig versperrt. Viele der

Streitigkeiten im Alltag um defizitäre Paarzeit, um Sex und Untreue, um Lebens- und Freizeitgestaltung sind nur Ersatzstreitigkeiten für den tief ersehnten und so heilsamen intimen Dialog von Körper, Geist und Seele.)

➤ **Folie: Therapiezyklen**

Als roter Faden für die thematische Einbettung dienen den Paaren und den Therapeuten dabei fünf aufeinander aufbauende Therapiezyklen. (**PG, PW, Paardynamik, Paarkonfliktanalyse, Paargestaltung**) Es handelt sich dabei keinesfalls um eine starre Abfolge, die Prozesse greifen vielmehr ineinander.

**1. Therapiezyklus: Paargestalt**

Im ersten Therapiezyklus der Paargestalt erleben wir die Paare mit besonders verbarriadierten Grenzen. Intime Nähe ist nicht mehr möglich, sexuelle Vereinigung wird abgewehrt. Das **Nein zur Sexualität** – übrigens von Seiten der Männer wie der Frauen – bedeutet in der Regel ein **Nein zur Öffnung der Seelen**. Es spiegelt sich ein Konflikt, der seine Ursache meist ganz woanders hat. Ein sich gegenseitiges Schenken von Körper, Geist und Seele ist blockiert. Schon den anderen anzusehen, wird oft vermieden. Eine Berührung des eigenen Selbst durch den Partner wird nicht mehr zugelassen. (Ton Lemaire 1975) Ein Teilnehmer demonstrierte das anschaulich, indem er die Grenze der Berührungsflächen im gemeinsamen Yin-Yang Partnerbild als Stacheldraht malte.

➤ **Folie: Stacheldraht**

**An der Folie zeigt sich eine erstaunliche Paradoxie:**

Das Wiederfinden von Intimität ist zwar das Hauptanliegen der Partner, gleichzeitig wird sie als äußerst bedrohlich bekämpft. Wir nennen das **die paradoxe Wunschumkehrung**.

Die Angst vor erneuter Verletzung durch den Partner ist zu groß. Therapeutisch wird jetzt an einer doppelten Öffnung gearbeitet – nach innen und nach außen, d.h. gegenüber sich selbst und gegenüber dem Partner. So haben Paartherapie und Liebe vieles gemeinsam: In der intimen Öffnung werden wir hinterfragt, ob



wir innen auch der sind als der wir außen erscheinen. Und genau hier setzt die Gefahr von Beschämung ein, vor der wiederum unsere Scham uns schützen soll.

**An dieser Stelle tut eine erneute Begriffsklärung von Intimität not:**

Intimität und Narzissmus hängen eng zusammen: Liebe selbst ist ein narzisstisches Geschehen. Die intime Bindung zwischen Kind und Eltern sättigte uns idealerweise in unserem Selbst. Aber: Narzisstisch Verwundete – geprägt von unstillbarem Hunger nach Zuwendung, der sich oft in der Sexualität kanalisiert - können sich in ihrem Innersten oft selbst nicht fühlen – können ihr Selbst nicht fassen, sind nicht **intim mit sich selbst. Das eigene Fühlen fühlen**, wie es ein Ingenieur nach langer Gruppenarbeit glücklich ausdrückte, ist dann schon ein ganz intimer Vorgang. Der erst ermöglicht es, den Partner in seinem Fühlen zu fühlen – das ist höchste Intimität.

(Vielleicht schließen Sie für einen Moment die Augen, um in Ihrem Innersten nachzuspüren.)

Ist **dieses tiefe Einfühlen** schon früh beim Kind verletzt worden, entstehen narzisstische Verwundungen bzw. Kränkungen, die zu tiefer Isolation, Einsamkeit und **Gefühlen von Nichtgeliebtsein** führen. Der Partner kann sich dann noch so sehr bemühen, er ist immer falsch.

Die eigene innere Leere wird oft zugestopft, die Nahrung liebender Zuwendung kann nicht zur Auffüllung der seelischen Defizite verwertet werden. Sex wird dann zur Ersatzdroge, zur Schnellbefriedigung ohne wirkliche Erfüllung, weil nicht das Innere berührt wird.

Hilfreich und wichtig ist es daher zu Anfang der Therapie, Begegnungsübungen und Gefühlsexperimente anzubieten statt Wortgefechte und Anklagenduelle zu hören. Im Hier und Jetzt die beklagte Liebe zu zeigen, Sehnsucht und Bedürfnisse dem Partner kundzutun, das wird von den Therapeuten gefördert.

➤ **Übung: Faust öffnen**

## **2. Therapiezyklus – Partnerwerdung:**

Im 2. Schritt der Paartherapie suchen wir nach Mustern und Phänomenen, die sich zwischen Kindheit und Partnerschaft wiederholen. Intimität erwächst aus der Aura der elterlichen Liebe, aus dem Glanz ihrer strahlenden Augen (wie Kohut schreibt), die mich suchen und finden, aus ihrem wärmenden Atem, der meine Haut streichelt, aus ihrem Herzklopfen, das sich mit meinem mischt.

Die Therapeuten leiten jetzt die Partner zur Selbsterfahrung an, wie sie jeweils die Liebe gelernt haben. Wir betreten damit den **intimen Raum des Kindes**. So sprechen wir in bildlicher Übersetzung **vom verletzten Kind** (Bradshaw, Chopich/Paul). Dessen Geschichte bestimmt unsere Liebesgeschichten. Die narzisstische Kränkung von damals hat sich wie abgekapselte Einsprengsel oft störungsfrei und fast unauffällig in den Partnern gehalten. In der hohen Verdichtung einer Paarbeziehung brechen diese Verwundungen nun wieder auf.

Wir arbeiten dazu mit Elternbriefen, Zentrierungen und Imaginationen. Diese Tiefenarbeit zeigt auf, welche Ahnenbotschaften und Altlasten die Betroffenen mit sich bringen. Aus diesen teilweise früh eingefleischten Erfahrungen entstehen - entwicklungspsychologisch betrachtet - intime Kompetenzen, Partnerstile und Dialogfähigkeiten. Eingeprägt wie Engramme bilden sie auf der körperlichen Ebene neuronale Verschaltungen, die unser Verhalten bestimmen. Die moderne Neurophysiologie und Neurobionik bestätigen mit ihren bildgebenden Verfahren die Entdeckungen Sigmund Freud`s.

Jede Pore ist damit programmiert: In jeder intimen Auslieferung heute, die ein Öffnen der Grenzen bedeuten würde, werden daher alte Abwehrmechanismen als Widerstand gegen den Partner reaktiviert. Streit mit ihm wird sogar inszeniert, um nicht wieder Gefahr zu laufen, in eine intime Hilflosigkeit und Abhängigkeit wie damals zu geraten und damit erneuter Grenzüberschreitung ausgeliefert zu sein.

Wir suchen mit den Partnern deshalb nach ganz bestimmten und starken Grundgefühlen, die als Folge narzisstischer Kränkung typisch sind: **Angst, Aggression (Trotz), Kränkbarkeit, Scham, Selbstzweifel und Bedürftigkeit.**

➤ **Folie: Indikatoren narzisstischer Kränkung**

Im therapeutischen Prozess diese sechs Grundgefühle genau herauszuarbeiten, ist von großer Bedeutung. Sie bewirken, dass für die dahinter verborgenen Bedürfnisse kein Bewusstsein besteht und daher auch keine Sprache gefunden werden kann. Die innere brennende Sehnsucht kann aus Scham nicht geboren werden. (Chu, de las Heras). Den darunter verborgenen Anteilen zum Ausdruck zu verhelfen, ihnen Bewusstsein und eine Sprache für das innere Empfinden zu ermöglichen, ist Hauptziel dieses zweiten therapeutischen Schrittes in der Paartherapie.

Damit öffnen wir den Weg dafür, dass kindliche Gefühle von Ungeborgenheit und Verlassenheit später nicht mehr in den Wunsch nach sexueller Vereinigung kanalisiert werden. Die Arbeit konzentriert sich hier auf das **Bergen und Nachnähren des verletzten Kindes**. Dieses geschieht immer in Anwesenheit des Partners bzw. der Partnerin. Die wechselnde Begleitung in die Tiefe der eigenen Geschichte verbindet die Partner in einem besonderen **Solidarpakt**. Sie werden **Entwicklungshelfer** füreinander (...und erkennen den gemeinsamen **Substanzkonflikt**, nämlich den Ort der größten gemeinsamen Blockierung und Verflechtung. Sie finden eine gemeinsame narzisstische Verwundung, z. B. ein gestörtes Selbstwertgefühl. Die spätere Partnerwahl wird entscheidend davon geprägt. So liegen die Ursachen von blockierter Erotik, Sinnlichkeit und Sexualität oft ganz woanders verborgen. Dies gilt es herauszufinden, bevor wir jetzt in den intimen Raum des Paares eintreten und dort die aktuellen intimen Verletzungen zu bearbeiten versuchen.)

### 3. Therapiezyklus: Paardynamik

Jetzt erst kann die Dialogarbeit zwischen den Partnern in den Vordergrund treten. **Solange Intimität zur Verzweiflung führt**, kann jeder Blick töten. Jedes Wort kann demütigen und entwürdigen. Bissig verbissen wird gestritten, ohne Gnade gekämpft. Der Partner wird zum **Intimfeind**. Manche bekämpfen sich bis ins hohe Alter. Es bleiben nur noch Opfer, obwohl beide längst auch Täter geworden sind. Das ist die **die dunkle Seite von Intimität. Aus der Scham des verletzten Kindes wird in der späten Rache die Beschämung des Partners**. Durch explosives oder implosives Streitverhalten in der Dynamik eines Paares wird jetzt **Intimität zur Waffe**. Der Partner wird dafür missbraucht, eigene Defizite und Begrenzungen auszugleichen. Hier geschieht **intimer Missbrauch in der Beziehung**.

Solche Zusammenhänge von gegenseitigem Missbrauch in diesem Therapiezyklus zu entdecken und aufzudecken, bedeutet hohes, aber unerlässliches Risiko: Diese Aufdeckung führt unweigerlich zu neuerlicher Beschämung, was beide Partner auf Grund ihrer narzisstischen Kränkung gerade am meisten verhindern wollen. Und doch: Die therapeutische Arbeit **von Erkennen, Benennen und Bekennen** birgt jetzt die Chance zur Bearbeitung und damit zur Heilung der Beziehung.

Wir arbeiten jetzt mit dem intimen Dialog, der alle Dialogsäulen gleichzeitig umfasst. **Paartherapie wird jetzt ebenso Körpertherapie, Gefühlstherapie, Arbeit mit der Sprache und der Seele**. Die Kompetenz der Partner für alle Dialogebenen wird angestoßen und eingeübt.

Jetzt kommen erlebnisaktivierende und erlebnisintensivierende Übungen, Rituale und Anleitungen zum Tragen. Damit lehnen wir uns an an die von Lotte **Hartmann-Kottke** beschriebenen Merkmale der Gestalttherapie. Diese Techniken sind zu verstehen wie Werkzeuge, die den Paaren an die Hand gegeben werden, damit sie zu Hause weiterarbeiten können. Dazu gehören

Rollentausch, Einsatz kreativer Medien, Dialogübungen wie z.B. Seelenberührung und Körperdialoge. Sie bringen oft narzisstische Grundgefühle wie Scham, Angst, Selbstzweifel, Aggression und Bedürftigkeit in den Vordergrund und bündeln die Konfliktvernetzung eines Paares.

Übungen für Gefühle und Gefühlstiefe sind weitere wichtige Instrumente: Gefühle brauchen Übersetzung z.B. in Worte. So können sie vertieft, angereichert, verändert, verstanden werden. Auf diese Weise können Gefühle geheilt und neu gestaltet werden. Die Liebe gedeiht oder stirbt mit ihren Gefühlen. Natürlich brauchen Gefühle noch mehr als Worte, z. B. auch Gesten, Zeichen, Berührung, Wiederholung. Die Kargheit des Gefühlsdialoges bei vielen Paaren ist erschreckend und wiederum ein Spiegel des gesellschaftlichen Umganges mit Intimität. Hier neue Wege zu suchen, ist das Ziel.

#### ➤ **Übung: Portrait zeichnen**

Anhand dieser Übungen kann das Paar **seelische Tiefe über die körperliche Berührung im Organismus verankern**. Die Haut, unser größtes Sinnesorgan, ist die verleblichte Kontaktgrenze zwischen innen und außen, Empfänger und Spender höchster Intimität. Jede Körperzelle lernt jetzt ein neues Programm: Hingabe und Öffnung in der Liebe machen stark. Vergleichbares findet sich wieder im Neuroplastischen Training nach David Schnarch.

### **Wir kommen jetzt gegen Ende zur Paarkonfliktanalyse und zur Paargestaltung:**

Jetzt beginnt die Suche nach sinnvoller Lebensgestaltung, in der Intimität ihren heilsamen Platz findet. Die **Paarkonfliktanalyse** dient in der Folge nicht dazu, Recht oder Unrecht, Schuld oder Versagen zu bilanzieren, sondern den Sinn der Konflikte im Hintergrund zu beleuchten. Die Therapeuten geben dazu den Paaren Fragen an die Hand wie z.B:

➔ **Folie: Sinnfragen**

- *Was ist der Sinn unserer Liebe?*
- *Deine Fehler, meine Fehler – wozu dienen sie?*
- *Was habe ich zu lernen durch Dich?*

Das Krisen - Potential wird nicht einfach zur Seite geschoben. Es geht nicht darum, Streitigkeiten ein für alle Mal zu beenden und fehlerfrei zu sein. Das wäre unmenschlich. Auch und gerade die ‚Fehler‘ und Schwächen des anderen führen uns an die blinden Flecken und geben den oft schmerzlichen Impuls zur eigenen seelischen Weiterentwicklung. Fehler werden aufgezeigt und eingestanden. Gerade auch das bedeutet hohe Intimität. >Paare in Zeiten wie diese< heißt diese Tagung – In diesen Zeiten, in denen Politiker das Eingestehen von Fehlern vermeiden wie der Teufel das Weihwasser, können Paare mit ihrem intimen Eingestehen von Fehlern Vorbild sein.

In diesem Zyklus leiten wir die Paare an zu Experimenten, Übungen, Briefen, Gesten, Ritualen, um nämlich Verzeihung zu erbitten und zu verzeihen. **Verzeihen – Können** ist letztlich die **Reifeprüfung der Liebe**. Das **Erkennen, Benennen und Bekennen von Fehlern** bedeutet dann nicht mehr gegenseitige Beschämung und Bloßstellung, sondern eine sehr intime, mitfühlende Verantwortung (Dalai Lama).

So kann aus dem intimen Dialog des Paares verantwortungsvolles Handeln entstehen. Daraus lässt sich weiter folgern: Ethik wird im Dialog geboren, im Mikrosystem eines Paares genauso wie im Makrosystem der Staaten und der Völker.

## **Paargestaltung**

Im folgenden letzten Zyklus können die Früchte geerntet werden. Die Bedeutung von zweckfreier Zärtlichkeit, von sinnlichen Genüssen, von unaussprechlichen Phantasien – all das wird Thema der therapeutischen Arbeit.

Dazu beziehen wir in der Paarsynthese sehr bewusst auch die Liebesweisheiten aus dem Tao und Tantra mit ein. Wichtig ist darin das Verständnis von der erotischen Kraft als Entwicklungspotential, das Transformation möglich macht. Sexuelle Energie wandelt sich von der körperlichen über die emotionale zur geistigen und schließlich zur spirituellen Vereinigung von Frau und Mann. Das entspricht dem Fluss der Energie in den Chakren. In dieser Tiefe des gegenseitigen Eintauchens entsteht wiederum die Sehnsucht nach neuer körperlicher Verbindung. Der Kreis schließt sich so. Erfahrung von Ganzwerdung ist möglich. Lusterfüllung wird zur Sinnerfüllung und umgekehrt.

Jetzt kommt eine Intimität zur Entfaltung, die Scham und Beschämung nicht mehr braucht, weil die **Grenzüberschreitungen zwischen den Partnern** aus der **Sicherheit der Selbstbestimmung** statt der Fremdbestimmung vollzogen werden. Das Paar nimmt sich Zeit für Dialogabende von Körper, Gefühl, Sprache und Seele. Sie stimulieren sich gegenseitig mit ihrem ganzen Sein, d.h. mit Körper, Geist und Seele.

Hier ist das Lernen von kreativer Vielfalt in der Gruppe wesentlich leichter als im Einzelsetting des Paares. Das Paar ist kein geschlossenes, sondern ein halboffenes System. Es ist auf Energiezufuhr von außen angewiesen. Erst in der Gruppe durch die zahlreichen Impulse anderer Frauen und Männer wird intimes Lernen ausdifferenziert, korrigiert und vertieft. Das gilt gerade auch und ganz besonders für das Umlernen, das Verstehen und Verändern von sexuellen Blockierungen, Beschämungen und Verletzungen. Es lernt sich leichter als in der isolierten Elfenbeinturm – Situation der einzelnen Paare. Im verschwiegenen Schlafzimmer finden sie aus ihrer gegenseitigen Verstrickung und Blockierung keinen Ausweg, sie verstricken sich nur tiefer und tiefer im Gordischen Knoten gegenseitiger Anklage. Auch wenn es paradox erscheinen mag, so zeigt die Erfahrung aus der Praxis vieler Jahre Paarsynthese eindeutig, dass die **Öffnung des intimen Raumes vom Paar zur Gruppe** hin mehr Schutz, mehr Verstehen und höhere Veränderungswahrscheinlichkeit bietet als die beengte Intimität des

Zweiertraumes. Das mag für alle Therapiebereiche gelten, aber überraschenderweise trifft es ganz besonders für die Heilung und Gestaltung von erotischen Beziehungen zu.

Natürlich gehen wir nicht davon aus, dass die beschriebene Erfahrung dauernd und immer, also permanent geschieht. Glück ist kein Dauerzustand, sondern liegt im Wechsel der Pole, der Gegensätzlichkeit, im Auf und Ab der Gefühle. Wir wollen dennoch auf die Wirklichkeit dieser Dynamik von Intimität, Erotik und Sexualität hinweisen. Sie zu heilen und zu gestalten, verleiht uns Menschen die Würde.

➤ **Übung: Würdigung**

→ **Folie: Küsse**