

Artikel (für Aeon)

>Paradies im Alltag – Paare gestalten ihr Liebesglück< Die Arbeit mit der Paarsynthese

Michael Cölln

Liebesbeziehung und Liebesglück sind Lebenswerk. Sich um das Glück zu kümmern, damit es nicht verkümmert, ist die Herausforderung. Aber: Das Paradies der Liebenden und ihr Alltag – wie bewältigen sie diesen Widerspruch? Der Alltag bricht ein ins Paradies. - Ist es dann überhaupt noch ein Paradies?

„Man sieht nur mit dem Herzen gut“, sagt Antoine de Saint-Exupéry in seinem Büchlein >Der Kleine Prinz<. Der Austausch der Herzen, - und auch der Seelen, ist für die Liebenden neben dem körperlichen Austausch die zweite entscheidende Dimension. Das Gelingen der Liebe hängt davon ab, Vernunft und Leidenschaft, Realität und Spiritualität, - die Widersprüche des Lebens in ihrem Alltag zu versöhnen.

Die „Paarsynthese“ als psychologische Partnerlehre und Paartherapie (Cölln 2014) hat dazu eine Vorgehensweise entwickelt, die dieser Zerrissenheit zwischen Hoffnung und liebender Sehnsucht auf der einen und harter Arbeitswelt und Alltagsroutine auf der anderen Seite gerecht zu werden versucht.

Kriterien für Nachhaltigkeit und Zukunftsfähigkeit vom Liebesglück gerade auch in der alltäglichen Ehe sind gesucht. Nur die Partner selbst können dieses gemeinsame Liebesglück schützen. Sie benötigen dafür allerdings neben der inneren Zwiesprache auch Impulse und Energiezufuhr von außen. Das tägliche und trotzdem außergewöhnliche Suchen, Ringen und Finden von Glück im intimen Dialog steht im Zentrum.

Entscheidend ist die Glücksfähigkeit der einzelnen Partner im Zusammenspiel der Gegensätze von weiblich und männlich, von Sinnesrausch und Pflicht, von Freiheit und Verantwortung.

Das Glück der Liebenden kann nicht eingeklagt werden, obwohl paradoxerweise die Streitenden viel Zeit und Kraft darauf verwenden, zu klagen und anzuklagen. Liebesglück kann nicht erkaufte und nicht erstritten werden. Aber die Liebenden können sich dafür - entgegen aller, die an das Glück nicht glauben wollen– sensibilisieren und glücksfähig werden

Die Fähigkeit zum Glück ist das Entscheidende. „Jeder Mensch hat das Recht auf Glück; er muss allerdings bereit sein, ein Leben lang etwas dafür zu tun“ - erläutert der Dalai Lama (2012).

Das Gleichnis vom Weg hilft: Der Weg des Paares vom Glück zum Leid und erneut hin zum Glück muss natürlich immer wieder von Gesteinsbrocken oder Erdrutschen befreit werden. „Solange aber das Ziel nicht aus den Augen verloren wird, lässt sich auch der Weg finden“, meint Nietzsche.

Auf der Suche gerade auch nach dem Liebesglück gibt es aber auch viele Irrwege. Sind die Liebenden nach dem Abklingen des ersten Liebesrausches überhaupt fähig, ihr tiefes Glück zu erkennen und zu würdigen? Oder jagen sie einem falschen Glück hinterher? Sind sie überhaupt fähig, Glück zu empfinden? Und welche Fähigkeiten braucht es, das Glück zu halten?

Liebesglück ist kein Fertigprodukt. Es wächst an den Widersprüchen der Liebe. Liebesglück ist ein lebenslanger Gestaltungsprozess. Die Lust am Gestalten gehört angenehmerweise zur menschlichen Grundausstattung. Noch eine zweite Kraft hilft entscheidend: Menschliche Sehnsucht ist der wichtigste Wegweiser, - Sehnsucht nach dem, was in mir und was in uns als Paar zur Entfaltung drängt. Sehnsucht auch danach, was in mir und uns beiden noch nicht abgeschlossen ist, seine reife Form noch nicht gefunden hat. Aristoteles hat für dieses uns innewohnende Streben den Begriff der Entelechie eingeführt als das Streben nach Entfaltung des in uns angelegten Potentials. Dazu gehört die Sehnsucht nach Vereinigung mit einem geliebten Gegenüber. Liebe meint dann den Austausch von Körper, Geist und Seele (Cölln 2014).

Doch um die Sehnsucht irgendwann stillen zu können, bedarf sie der Eingrenzung. Sie braucht ein Ufer, an dem sie ankommen und sich niederlassen kann. Liebesglück ist niemals grenzenlos. Das Paradies ist kein Schlaraffenland.

Deshalb hier die Eingrenzung: Es geht um die Realität des Glücks im Alltag. Dazu gehören natürlich auch peak experiences ebenso wie das kleine, manchmal unscheinbare und stille Glück. Und noch mehr: Zum Glück gehört als fester Bestandteil auch das Unglück. Mit dem Unglück aber richtig umzugehen, kann wiederum Glück bedeuten. Als Leser finden Sie in diesem Artikel keine kurze Glücksformel. Keine

Ratschläge, keine Lösungen und keine Versprechungen, das Glück zu finden, - ohne selbst und mit dem Partner aktiv die eigene Sehnsucht immer neu zu wecken und neu zu gestalten. Diesen steten Wandel miteinander bewusst zu gestalten, das ist der Weg. Das bedeutet Arbeit und Lust zugleich.

Erstaunlich: beruflicher Erfolg und Liebesglück sind laut Umfragen für die meisten Menschen die zwei Säulen eines sinnvollen Lebens (Bormans 2012). Doch ist durch den digitalen Zeittakt heute die Zeitnot durch Arbeitsbelastung - noch vor sexuellen Konflikten und anderen Krisen - die Hauptursache für die Zerstörung von Liebe. Sexuelle Krisen, Alkohol und Sucht, Lieblosigkeit und Kritizismus sind eher Ventile zum Druckablassen als Auslöser für den Liebesnotstand.

Es gilt daher, die beiden Pole von Liebe und Arbeit miteinander zu versöhnen: work-life-balance für die Liebe. Davon würden nicht nur das Paar selbst, sondern auch die Kinder, der Arbeitsplatz, die Arbeitsleistung, der ganze Betrieb profitieren. Das Glück der Paare wirkt in Zeiten einer vom Auseinanderbrechen bedrohten Gesellschaft wie ein stärkendes Fundament von gesellschaftspolitischer Bedeutung (Illouz 2012).

Arbeit und Liebe dürfen in einer humanen Welt nicht länger im krisenhaften Widerspruch zueinander stehen. Im Gegenteil: Eine Synthese zwischen diesen beiden Hauptsäulen menschlichen Daseins erst kann die Grundlage für dauerhaftes Liebesglück und eine prosperierende Gesellschaft zusammen bilden.

Die beiden Pole >Liebe und Arbeit< miteinander zu versöhnen, ist somit auch eine spirituelle Aufgabe.

Dafür ist praktische Arbeit erforderlich. Um für uns Männer das Liebesglück als „Arbeitsplatz“ plausibel zu machen, versuche ich, die **Parallele zwischen professionellen Bedürfnissen und privaten Bedürfnissen** aufzeigen und für das große **Projekt Liebesglück** zu nutzen. Das „Lernmodell Liebe“ aus dem hier zugrunde gelegten psychologischen Verfahren der *Paarsynthese* setzt hier auf Versöhnung, sowohl zwischen Liebe und Arbeit als auch zwischen den Geschlechtern (Cölln 2013).

Den Männern mag es leichter fallen, das Arbeiten an der Liebe zu verinnerlichen, wenn sie es mit realen Fakten und logischen Arbeitsabläufen statt mit emotionalen (und doch ebenso logischen) Seelenvorgängen zu tun haben. In der Praxis der Paartherapie

erlebe ich, dass viele Männer dann erst überhaupt wach - und neugierig werden, wenn sie von diesem logischen Zusammenhang von Arbeitswelt und Liebeswelt hören. Frauen stehen diesem Vergleich zwischen Unternehmenskultur und Liebeskultur eher skeptisch gegenüber. Aber: Weil es von grundsätzlicher Bedeutung ist, die Männer bei diesem Projekt Liebesglück mit ins Boot zu holen, soll die Parallele zwischen Arbeits- und Liebeswelt für das praktische Vorgehen ausdifferenziert werden – und ich bitte die Frauen inständig, trotzdem mit Andacht bei der Sache zu bleiben.

Diese Parallelen sind von verblüffender Übereinstimmung. Diese Parallelen in der Tiefe zu realisieren und eine gemeinsame Sprache zu finden, - das ist von enormer Tragweite. Es öffnet sich ein gedanklicher Horizont, der neue Ansätze erlaubt. Die Übereinstimmung liegt darin, dass die Instrumente, die Mittel und Werkzeuge für beide Projekte dieselben sind.

Moderne Liebe braucht, wie eine Firma, unvermeidlich einen Terminkalender, Meetings und Konferenzen, störungsfreie Vernetzung und ausreichend Investment sowohl an Finanzen als auch an Kreativität und reine Paar-Zeit. „Im alltäglichen Betrieb des Paares“ für das *Management* von Intimbeziehung, Familie, Schule, Freizeit, Freunden und Verwandten genauso konsequent Prinzipien der Organisation und Organisationsentwicklung einzuhalten, bedeutet Meilenschritte auf dem Weg zum Liebesglück.

Am Modell der **Paar-Konferenz** (= innige Paarzeit) soll deshalb im Folgenden aufgezeigt werden, wie die Gestaltung von alltäglichem Partnerglück effektiv umgesetzt werden kann.

Nur dann ist gewährleistet, dass das Produkt, nämlich Liebe als Austausch von Körper, Geist und Seele, immer wieder neu optimiert werden kann.

Romantisch klingt das wahrlich nicht, - doch trifft es trotzdem genau den Kern:

Die Partner nehmen sich Zeit, mindestens einmal im Monat, um sich zu verständigen, sich auszutauschen, innige Nähe herzustellen (immer wieder auch mal ohne Sex), sich in der Seele zu berühren und körperliches Öffnen und Begehren gleichzeitig auszutauschen. Gerade die erfüllte Sexualität braucht auf Dauer die tiefe seelische Vereinigung und Berührung.

Drei Paarkonferenzen dienen dazu. Sie beinhalten je einen Themenschwerpunkt. Sie wirken wie ein Ritual, das mindestens einmal im Monat per Terminverabredung störungsfrei festgelegt wird. Solch ein Rahmen hilft, eigene Trägheit, Scham, Zweifel und Unsicherheit, auch Kränkungen beiseite zu schieben und Alltagshindernisse zu überwinden. (Sogar die eigenen Kinder bleiben dann außen vor.)

1. Deine und meine Liebesgeschichten
2. Unsere Liebesdialoge
3. Der Sinn unserer Liebe

Zu 1: Die Partner erzählen sich – gegenseitig einander zuhörend – wie sie im Elternhaus als Kind, in der Pubertät und später die Liebe gelernt haben. Besonders wichtig dabei: Welche „Altlasten“ aus dieser Zeit, also welche Verletzungen und seelische Belastungen jeder von daher als „Mitgift“ in die Beziehung einbringt. Es geht dabei um das tiefere Verstehen, wie beide zu dem jetzigen Menschen geworden sind und wie die frühen Erfahrungen auf die Liebe heute einwirken.

Zu 2. Die Partner begegnen sich einen Abend lang im achtsamen Austausch der fünf Dialogsäulen von körperlicher Zuwendung, intensivem Gefühlsaustausch, mit Herzenssprache, mit seelischer Berührung und in reiner Paarzeit (= nur für den Partner da sein, keine Ablenkung durch Geräte, Alkohol, TV usw.). So entsteht innige und intime Zeit.

Zu 3. Am dritten Abend tauschen sich die Beiden über eigene Vorstellungen zu den weiteren Lebenszielen, zum tieferen Sinn der Beziehung miteinander, zum Lernen einer durch den anderen, zur Umsetzung von Träumen, Sehnsucht und Glückserwartungen aus. Ziel ist eine gemeinsame Sinn- und Wertefindung, die über die lustvolle Triebbefriedigung und die Bewältigung von Alltagsthemen wie Kinder und Beruf hinaus Fragen beantwortet wie: Wozu bin ich, - sind wir auf dieser Welt? In was für einer Welt wollen wir leben und was tun wir dafür? Was ist der tiefere Sinn unserer Liebe?

Eine 4. Paarkonferenz könnte beispielsweise der konstruktiven Konfliktbesprechung und der Arbeit am Verzeihen dienen. Krisengespräche in Friedenszeiten über zwischenzeitliche Verletzungen wirken nachbereitend und vorbeugend. Der Vorteil dabei: Auseinandersetzungen über Streit und Konflikt werden nicht ständig in den Alltag verwoben, sondern eingegrenzt auf einen festen Zeitraum. Absolut hilfreich.

Zusammenfassung: Liebesglück ist das Kostbarste von den Schätzen dieser Erde. Und es braucht keine übergroße Kraftanstrengung, sie im Alltag und auf Dauer zu vertiefen oder neu zu erwecken. Aber das Wenige, das für die Liebe wichtig ist, sollte mit Achtsamkeit und tiefer Konzentration geübt werden. Drei Paarkonferenzen, zunächst unter Anleitung erlernt, sollten alternativ und nacheinander, Monat für Monat aufeinanderfolgend, zu Hause abgehalten werden. Nach jeder Konferenz werden von beiden Partner Kurzprotokolle geschrieben und gegengelesen. In der Wiederholung liegt die Weisheit. Jede Konferenz erzeugt für sich intensive Zuwendung, vertiefte Intimität und Innigkeit zwischen den Partnern auf den fünf Dialogsäulen von Körper, Gefühl, Sprache, Sinn und Zeit.

Bartning, Peter: Das Innere Kind in der Paarbeziehung. Freiburg: Herder 2016
Bormans, Leo: Glück - The World Book of Happiness. Köln: Dumont 2012
Cöllen, Michael: Das Verzeihen in der Liebe – Wie Paare neue Nähe finden. Freiburg Kreuz 2009
Cöllen, Michael: Integrative Paartherapie – Lehrbuch der Liebe. Tübingen: Psychotherapie Verlag 2013
Cöllen, Michael: Paradies im Alltag – Paare gestalten das Glück ihrer Liebe. Freiburg: Kreuz 2014
Dalai Lama, Howard Cutler: Die Regeln des Glücks. Freiburg: Herder 2012
Illouz, Eva: Warum Liebe weh tut. Berlin: Suhrkamp 2012
Lenoir, Frédéric: Sokrates, Jesus, Buddha – die Lebenslehrer.