



Deutsche Gesellschaft für
Integrative Paartherapie
und Paarsynthese e. V

Michael Cöllen – Keplerstr. 35 – 22763 Hamburg

Artikel zur Ausgabe Sexuelle Identitäten - für PID 2009

Arbeits -Titel: Intimer Dialog – der lange Weg zur Selbstfindung, beschleunigt und verdichtet in der Paardynamik

Zusammenfassung: Unsere menschliche sexuelle Identität ist zwar durch die Geburt biologisch festgelegt, entwickelt sich aber erst mit der elterlichen Botschaft und zunehmender Partnererfahrung psychologisch zu einer gefühlten Identität. Mannsein und Frausein entfaltet und verändert sich erheblich mit dem jeweiligen Partner. Erst im Austausch von Körper, Geist und Seele durch den Intimen Dialog mit dem Partner erfahren wir uns zunehmend in unserer umfassenden menschlichen Potenz.

Blockierungen auf diesem Weg sind zu verstehen auf dem Hintergrund kindlicher Lernerfahrungen mit Bezugspersonen dieser Zeit und späteren Liebespartnern, die diesem Prozess sexueller Identitätsfindung belastet, gestört oder gar zerstört haben mögen.

Die Paarsynthese, als ein aus der Praxis heraus entwickeltes paarzspezifisches Verfahren, arbeitet daher in einem integrierten Konzept abgestuft mit Tiefenpsychologie, Dialogarbeit und spirituellen Ansätzen. PS versteht sich als schulenübergreifend, am Fall orientiert, als eine Ausdifferenzierung der Gestalttherapie.

Schlüsselwörter: Paare im Dialog, Paarsynthese, Identitätsfindung, Intimer Dialog, Partnerwerdung, sexuelle Selbstbestimmung, Sexualität und Narzissmus, sinnliche Kompetenz, Intimität und Scham,

Artikel:

1. Mann Werden und Frau Werden – die Psychologie der Liebe – - Sexualität und Narzissmus

Die Dynamik von Frau und Mann ist nicht das Ergebnis zweier fertigen Identitäten, sondern ein fortlaufender Prozess gegenseitiger Herausforderung. Liebe und Sexualität stellen dafür die zentrale Antriebskraft zur Verfügung, die zur sinnerfüllenden Identitätsfindung beiträgt. Ohne diese gegenseitige Stimulation und Provokation würde viel an Selbstentfaltung unterbleiben, stattdessen aber die narzisstische Eigendynamik in den Vordergrund treten.

Auf dem Hintergrund humanistischer Psychologie und Psychotherapie entwickelt die Paarsynthese ein methodenübergreifendes Konzept zur Aufarbeitung von Blockierungen dieser dyadischen Entwicklungsperspektive und zur gegenseitigen Freisetzung der in der einzelnen Identität angelegten Potentiale.

Der gebotenen Kürze wegen wird im folgenden die Darstellung dieser Form der Paar – Gestalttherapie begrenzt auf die fünf Bausteine der Psychologie der Liebe und auf das therapeutische Procedere in fünf Zyklen

1. Zur Psychologie des Paares

Die fünf Bausteine einer Psychologie der Liebe als Grundlage der Paarsynthese

1. Baustein: Liebe als Energie

Fragen stellen sich: Aus welchem Stoff ist Liebe? Was ist Liebe? Wie entsteht sie? Welche Dynamik kennzeichnet sie?

Wir arbeiten hier zur Charakterisierung von Liebe mit dem Begriff der Energie, weil er die wichtigsten Vorgänge zwischen Liebenden verdeutlicht. Im fließenden Austausch dieser Energie kommt es zu gegenseitiger Formung und Deformierung, Aufladung, Entladung, Kraft und Wärme zwischen den Liebenden. Sie schafft neue leibliche, geistige und seelische Existenz, fördert Kreativität und Humanität. Durch die gemeinsame Entfaltung dieser Energie

entsteht Verdichtung bis zu einem Höchstmaß von Entladung. Die Richtung dieser Entladung allerdings oszilliert zwischen Konstruktion und Destruktion.

Nicht die Liebe an sich wird dann das Problem, sondern erst der Austausch solcher Energie zwischen den Liebenden. Die Steuerung dieses immensen Austausches verlangt, wie aller Umgang mit Energie, sensible Strategien: Jede Energie kann aufbauen, aber auch zerstören.. Sie gedeiht nur nach den Regeln von Ökonomie und Ökologie. Die Umverteilung dieser Kräfte muss in ausgleichendem Verhältnis für die Liebenden stehen. Ohne auf Ressourcen zu achten, kommt es zu Erschöpfungs- und Zerstörungsvorgängen oder zur Ausbeutung eines der Partner.

In unserem Modell einer Liebespsychologie arbeiten wir daher am gegenseitigen Energieaustausch von Körper, Geist und Seele. Diesen Prozess des Austauschs gilt es zu lernen, zunächst durch Erziehung und Bildung. Therapie dagegen kann helfen, diesen Energiefluss von Blockierungen zu befreien und auszudifferenzieren, -zu einer sensiblen Meisterschaft zu führen. Der richtige Gebrauch dieser Energie trägt dann zur Erhaltung ökologischer Systeme bei, wovon die Liebe eines ist.

Die bildliche **Vorstellung eines Atommodells** (vgl. Grafik) erleichtert das Verstehen: Das Paar befindet sich im Zentrum und bewegt sich ständig zwischen den Polen der verschiedenen Lebenskräfte: Zwischen Körper und Seele, zwischen Alltag und Kosmos, zwischen Gesellschaft und Individuum, zwischen Zukunft und Vergangenheit, zwischen Hingabe und Trennung, zwischen Schöpfung und Tod, zwischen Frau und Mann. Das Paar bildet ein **polares Energiezentrum**.

Diese Vielfalt der Liebesenergie aber erst einmal zu ordnen, in ihren Vernetzungen darzustellen und ihre Dynamik zu erklären, ist Voraussetzung für den konstruktiven Umgang damit. Dies wird im zweiten Wesensmerkmal von Liebe erfüllt – durch Polarität.

2. Baustein: Liebe als Polarität

Hier steht am Anfang die Frage, welche Regeln, Gesetzmäßigkeiten oder Strukturen die Liebe ausmachen.

Die oben genannten **sieben Grundpolaritäten** sind das Ergebnis aus den Untersuchungen zur Paarsynthese (Cölln 1997). Sie erfassen die am häufigsten genannten Aspekte der Paardynamik. Diese Gegensätzlichkeiten, die damit verbundenen Ambivalenzen und zyklischen Veränderungen führen das Paar oft in die Zerreißprobe.

Wie aus dem Tao hervorgeht, tragen alle Lebenskräfte auch einen Kern des Gegenpols in sich. Sie treten niemals in absoluter Reinheit auf. Vom Wesen her können sie nur in dieser Einheit mit dem entgegengesetzten Pol existieren. Zwischen diesen Lebenspolen nehmen die von Frau und Mann eine Sonderstellung ein, weil die Beiden zusammen Schöpfer des ihnen eigenen Kosmos sind.

Damit scheinen die Strukturen im Hintergrund auf, verdeutlicht am Atommodell: Die Energievorgänge sind in das Ganze einzuordnen und das Paar ist Teil des Ganzen. Polarität ist ein im ganzen Universum allgemeingültiges Ordnungsgesetz. Danach sind alle Kräfte des Lebens und des Universums immer in ihrer jeweils gegensätzlichen bzw. polaren Anordnung in einem Kreisganzen zu sehen. In dessen Zentrum, nämlich im Brennpunkt aller Kräfte, lebt das Paar. In der Dynamik des Paares bündeln sich somit alle Gegensätze und heben sich doch

wieder auf. Die Lehre von der Einheit der Gegensätze gilt gerade und besonders auch für die Liebesdynamik des Paares (z.B. in der Verbindung von Abwasch und Kosmos). Die von uns als extrem widersprüchlich empfundenen Auswüchse der Liebe können dann auch verstanden werden als Ein- und Ausfaltung zwischen den Polen, etwa im Sinne der „coincidentia oppositorum“ (Nikolaus von Kues, Mystiker im 15.Jh).

So ist Komplexität der Paardynamik nur vordergründig unüberschaubar und grenzenlos. In Wirklichkeit verfügt das Paar mit den polar angeordneten Liebeskräften über einen sehr geordneten Lebensraum. Er zeigt nämlich die gleichberechtigte Beziehung aller Lebenspole zueinander, ihr spannungsgeladenes Wirken durch deren Gegensätze, drittens die rhythmische Abfolge der Bedürfnisse, viertens das Ausmaß an Intimität in der Überschneidung der Bedürfnisse von Frau und Mann und fünftens schließlich die mögliche Störung des Paares durch zu unterschiedliche Umsetzung dieser Lebenskräfte.

Es ist der unbestreitbare Verdienst von Hartmann-Kottek (1994), in ihrem Lehrbuch der **>Gestalttherapie<** gerade dieses Prinzip der Polarität neben aller anderen gründlichen Recherche in seiner Bedeutung für die Gestalttherapie und ihrer Anwendungsbereiche exakt erfasst und dargelegt zu haben. Sie dokumentiert, dass in nahezu allen philosophischen Denkansätzen der Großkulturen von Ägypten über Indien und China bis nach Europa damit ein Weg aufgezeigt ist, das schier unüberwindliche Dualismus – Problem zu entschärfen. Statt des harten Entweder – Oder, z.B. Körper oder Geist, steht das Sowohl – als – Auch. Die Liebe auf jeden Fall braucht beides. Hartmann-Kottek differenziert obendrein die Feinstofflichkeit heraus, den tantrischen Lehren entsprechend, als Mittelphänomen, als Mittler zwischen den harten Gegensätzen. Aus dem Dualismus wird dann eine Dreiteilung mit einer gemeinsamen statt sich ausgrenzenden Dynamik.

Tatsächlich wenden wir diese Feinstofflichkeit in der praktischen Arbeit mit Paaren zur Einübung in eine neue Sinnlichkeit konkret an, wie im dritten Teil dieses Artikels ausgeführt wird.

3. Baustein: Liebe im Zyklus

Jetzt stellt sich die Frage, wie sich diese Lebenskräfte des Paares einander zuordnen, sich gegenseitig beeinflussen, wie die Partner sich darin begegnen oder unterscheiden. Die zitierte Untersuchung hat ergeben:

Der gesamte **Liebes- und Lebenszyklus** eines Paares unterteilt sich in fünf Paarzyklen. Paare durchlaufen in ihrer Liebes- und Konfliktdynamik Prozesse, die sich nach dem „Paar-Alter“ ordnen lassen. Alte Bedürfnisse treten in den Hintergrund, neue treten in den Vordergrund. Alle Liebenden sind dem Rhythmus dieser Zyklen unterworfen. Sie lauten: **Zyklus Hingabe, Zyklus Aufbau, Zyklus Lebensmitte, Zyklus Altern, Zyklus Neue Zweisamkeit.**

Kein Paar kann an einem Zyklus festhalten, die Lebensdynamik fließt weiter. Jeweils an der Schwelle zum nächsten Zyklus geraten die Paare in teils schwere Krisen, da sich Ziele und Formen der Liebe jeweils ändern. Die Partnerwahl, die während der vorangegangenen Zeit für die anstehende Entwicklungsperiode stimmig war, wird überprüft und durch teils heftige Auseinandersetzung in Übereinstimmung mit den veränderten Lebenszielen gebracht. Gelingt das nicht, weichen manche aus in Erstarrung oder Seitenbeziehung, trennen sich.

Wir sprechen hier bewusst von Zyklen, weil mit diesem Begriff gekennzeichnet wird, dass es sich dabei nicht um scharf abgetrennte Lebensprozesse handelt. Vielmehr greifen sie ineinander, überschneiden sich und können auch von Zeit zu Zeit wieder fast von vorn

beginnen. So kann ein Paar im Zyklus des Alterns durch neue und tiefe Auseinandersetzung zumindest zeitweilig wieder in den Rausch der jungen Jahre finden.

4. Baustein: Intimität und Liebe – die fünf Dialogsäulen

Hier tritt die Frage in den Vordergrund, in welchem Medium die Liebe ihre Verwirklichung findet und zwischen den Liebenden ausgetragen wird.

Abstrakt ausgedrückt, vollzieht sich Liebe durch Intimität. Sie ist das vierte Wesensmerkmal von Liebe. Waren die ersten drei Bausteine generelle Wesensmerkmale aller Systeme, sind die beiden folgenden paarspezifische. Intimität meint den realen Vollzug im Austausch von Körper, Geist und Seele. Unsere Untersuchung zeigte, dass die entsprechende Vielfalt von Worten, Signalen, Gefühlen, Fragen, Suchen und Gesten, die dem intimen Dialog eigen sind, sich in fünf große Gruppen einteilt. Wir bezeichneten diese deshalb als **Dialogsäulen**. Sie heißen: **Körperdialog, Gefühlsdialog, Sprachdialog, Sinndialog und Zeitdialog**. Ohne Zeit stirbt die Liebe.

Es gibt abgestufte Formen der Intimität. Wie wird am tiefsten, wenn diese Säulen gleichzeitig zum Austausch kommen. Das Paar unterscheidet sich dadurch von allen anderen menschlichen Subsystemen.

Diese Grunddialoge bilden die realen Austauschebenen von Liebe und dienen somit als **Säulen der Partnerschaft**. Sie werden zum Brennpunkt aller Zuneigung und Lust, aber auch aller Blockierungen und Streitigkeiten. Sie bilden die Waffen im Geschlechterkrieg, sie sind aber auch Zentrum des Glücksempfindens. Zwischen den Dialogformen muss es zu einem fließenden Gleichgewicht kommen. Überlastung oder Unterversorgung einer Säule schädigt die anderen.

>Die Hauptdynamik der Dialogsäulen liegt in ihrem **Dominoeffekt** (Cöllen 1993): 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 ist bei einem heillos zerstrittenen Paar meist eine solche Fülle von Konflikten vorhanden, dass in der Therapie oft kein roter Faden zu finden ist. Dann hilft es, sich auf eine Säule zu zentrieren. Gelingt es, eine der gestürzten Säulen wieder aufzurichten, richten sich auch die anderen fast von allein wieder auf.

Die im Alltag der Paare häufig beklagte Verflachung der Intimität ist eine Folge der Ausdünnung dieser fünf Dialogformen. Umgekehrt ist Vertiefung des Empfindens, Aufbau von Paarsubstanz und Dynamisierung von Liebe dadurch möglich, dass der Austausch zwischen den Partnern z. B. in Form von wöchentlichen Dialogabenden gepflegt und geübt wird. Besonders intensiv wirken diese, wenn das Paar sich im wöchentlichen Wechsel auf jeweils nur eine Dialogform konzentriert.

5. Baustein: Strategien der Liebe – die fünf Partnerstile

Zum Schluss stellt sich die Frage, mit welchem Steuerungsinstrument all die Energien, Einflüsse und Bedürfnisse von den Liebenden in die richtige Richtung gelenkt werden können.

Sind die fünf Dialogsäulen der Austragungsort der Liebe, dann sind die fünf Partnerstile das Steuerungsinstrument der Liebe. Sie heißen: **Intuition, Anpassung, Durchsetzung, Planung, Integration.**

Auf welche Weise geliebt, gestritten und mit welchen Mitteln individuelle und gemeinsame Bedürfnisse befriedigt werden, entscheiden diese Partnerstile. Sie sind die persönlichen Instrumente zur Steuerung der Liebesdynamik. Heute leben Frau und Mann in einer Tag-und-Nacht-Gemeinschaft, die oft beseligend, oft bedrückend sein mag. Hier wird um das Glück gerungen. Es ähnelt manchmal dem Revierkampf von Tieren. Hier wird der Kampf ums Dasein geführt, häufig ein Überlebenskampf, bei dem es um Stärke und Schwäche, Sieger und Verlierer, Anpassung oder Durchsetzung geht. Erfüllte Intimität zwischen Frau und Mann fordert ihren Preis in erhöhter Notwendigkeit zu Auseinandersetzung und dialogischer Konsensfindung.

Erworben werden diese Partnerstile schon in der Kindheit, in Abhängigkeit vom Bindungsstil an Mutter und Vater (Bowlby 1975/1988). Sie werden entwickelt als eine Art von Überlebensstrategie, geprägt von der jeweiligen Erziehungssituation. Was sich damals als erfolgreichste bzw. am wenigsten gefährliche Verhaltensweise bewährte, z.B. dem tobenden Vater oder der kranken Mutter gegenüber, das wurde verinnerlicht und verkörpert (**Embodiment**, Hüther 2006), engrammartig in das eigene Verhalten fixiert. Jeder von uns hat auf diese Weise einen bevorzugten Stil in seinem Leben herausgebildet, auf den er im Krisenfall wieder zurückgreift. Das tritt natürlich besonders in der Paarkrise ein. Partnerstile wirken daher wie eine persönliche Visitenkarte. Sie verbinden sich mit denen des Partners zu einer für das Paar sehr typischen Liebes- und Konfliktdynamik: Anpasser und Durchsetzer, Planer und Intuitive wählen sich beispielsweise bevorzugt.

Diese Partnerstile entsprechen auch in etwa den von Polster/Polster 1975 beschriebenen Abwehrformen bzw. Kontaktunterbrechungen (Deflektion, Konfluenz, Introjektion, Projektion, Retrofektion). Sie bedienen sich einer jeweils eigenen Strategie zur Durchsetzung ihrer Bedürfnisse. Je nach Kompetenz des einzelnen Partners oder nach Bedrohung in der Konfliktdynamik werden diese hilfreich oder zerstörend eingesetzt. Im Streit wird daraus: **Reaktanz, Manipulation, Projektion, Delegation und Dominanz.**

Ein Ziel der Paararbeit besteht darin, dass beide Partner durch Integrationsarbeit alle Partnerstile gleichermaßen erwerben, um so zu einer ausgewogenen Dialogkompetenz zu gelangen, nämlich stimmig zur jeweiligen Situation den adäquaten Partnerstil einsetzen zu können statt sich auf den fixierten Stil zurückzuziehen.

2. Die Bedeutung sexueller Differenzierung

- für die Persönlichkeitsentfaltung
- für die Paardynamik
- für die Therapie –

Um der großen Bedeutung von Paardynamik, Konflikt- und Krisendynamik des Paares und der Paartherapie gerecht zu werden, wird es notwendig, die Einzigartigkeit der Paarbeziehung gegenüber allen anderen menschlichen Beziehungen zu begreifen. Aus dem Dialog von Mensch zu Mensch wird der **intime Dialog** zwischen Liebenden. Eine neue Dimension: Neben die menschliche Beziehung tritt das **liebende Ineinander** als eigene, nicht vergleichbare Form von Kontakt. Das >Ich und Du< bei Martin Buber (1878 – 1965) erfährt hier über die menschliche, auch göttliche Umfassung – ein besonderer Begriff Bubers - hinaus eine für alle Liebenden fühlbare reale Vereinigung. Die Liebesbeziehung kreiert eine Verdichtung, die keiner Beziehung sonst innewohnt. **In Dir erfahre ich mich – und durch Dich werde ich ganz. – das schafft höchste Intimität.** Jede Vereinigung wird für den Moment zu einer >kleinen Geburt<, zeugt und erzeugt Identität. Anstelle des >petit mort<, wie die Franzosen den Orgasmus liebevoll beschreiben, tritt die Neuschöpfung des gegenseitigen Sich – Begreifen und des Sich – Erkennen. Die markanten Sätze Martin Bubers aus seinem Dialogischen Prinzip klingen hier an: „Ich werde am Du“ und „Der Mensch wird am Du zum Ich“

Fast alle Liebenden empfinden am Beginn ihrer Liebe diese Einzigartigkeit ihrer Verbindung, die sie denn auch insbesondere in der innigen Zärtlichkeit ihrer Gesten verlebendigen. Dieser intime Dialog birgt also eine große Chance in sich, ebenso aber ein großes Gefahrenpotential. Wir öffnen uns füreinander, im Bewusstsein dieser Gefahr. Das gehört zum Wesen der Liebe. Die Liebenden gewähren einander Einlass hinter die inneren Grenzen des Selbst. Es ist nicht mehr nur ein bloßer Kontakt mit den üblichen Grenzen, sondern im Höhepunkt des intimen Austausches sogar ein grenzenloses Ineinanderfluten. Das unterscheidet das Paar von jeder anderen Ich-Du-Erfahrung. In dieser Einzigartigkeit entsteht ein Wir, mit dem keine andere Beziehung gleichgesetzt werden kann.

Dieser Akt des sich füreinander Öffnens wird vermutlich von Frauen und Männern sehr unterschiedlich erlebt. Das trägt bei zur Zerbrechlichkeit und Verletzlichkeit des **intimen Dialoges**. So sind es vor allem Geschlechtsidentität, Erotik und Sexualität, die das komplexe Vorgehen in der Paartherapie mitbestimmen. Das Prinzip von Männlich und Weiblich liegt ständig und immer dem therapeutischen Prozess zugrunde. Dies gilt für hetero- wie homosexuelle Beziehungen gleichermaßen.

Dieser zentralen Bedeutung wegen, die **erotische Kompetenz** über die **Dialogkompetenz** hinaus für die **Paardynamik** besitzt, beginnt an dieser Stelle auch die kritische Auseinandersetzung mit der klassischen Gestalttherapie. Trotz vieler Autoren, die Gestalttherapie ausdrücklich als Beziehungstherapie definieren, bleibt sie doch in verschiedensten theoretischen Ansätzen und praktischem Vorgehen auf das Individuum zentriert statt auf die Dyade.

So ist es gerade die Nichtachtung dieses besonderen Modus des Menschseins, nämlich der intimen Liebe eines Paares mit Erotik, Sexualität, Lust und Ekstase, die schon bei Buber als

Begründer dialogischer Philosophie und des Dialogischen Prinzips ins Gewicht fällt. Er gilt aber als einer der geistigen Väter der Gestalttherapie. Die Dimension der Geschlechtlichkeit und der sexuellen Bestimmtheit der Menschen werden bei ihm im wesentlichen außer acht gelassen. „Das aber macht jedes Verstehen von Mensch unmöglich, verwandelt alle Bemühungen um Verstehen ins Sinnlose.“ (Lemaire 1975). Denn erst „Die erotische Grundhaltung schließlich vereint und interpretiert alle bislang erwähnten Grundhaltungen und eröffnet eine geschlechtsbewusste Perspektive in die Zukunft. Sie ertastet und erfühlt die Funktion und Rolle des Menschen als Mann oder Frau“ (Pieringer 1995).

Als Begründer der Integrativen Therapie / Gestalttherapie erläutert Petzold beispielsweise das zentrale Theorem der Intersubjektivität ohne jeden Bezug zu Geschlechtlichkeit, Lust, Sexualität und Intimität. Ableitungen daraus wie die vier Beziehungsmodalitäten des Menschen: Begegnung, Kontakt, Beziehung und Bindung werden ohne Einbeziehung von Geschlecht und Erotik ausdifferenziert. In seinen gesamten Abhandlungen findet eine Auseinandersetzung mit dem Thema Liebe gar nicht statt. Dass der sexuelle Unterschied eben nicht vernachlässigt werden darf, betont bereits Nietzsche (1844-1900), wenn er sagt: „Grad und Art der Geschlechtlichkeit eines Menschen reicht bis in den letzten Gipfel seines Geistes hinauf“. Philosophen wie Ton Lemaire (1975) untermauern diese These: „Jede Interpretation von Welt, jede Deutung des Ganzen und des Bestehenden würde, wäre so etwas Wesentliches wie die Liebe außer acht gelassen, den Sinn einer umfassenden Interpretation in Unsinn verkehren.“

So stimmt es bedenklich, dass auch bei vielen anderen Gestaltautoren Liebe, Erotik und Sexualität in ihren theoretischen oder praktischen Ausführungen gar nicht oder kaum auftauchen. Manchmal findet einfach eine Gleichschaltung mit Familie und Freundschaft statt (Zinker 1994), die Liebe zur Solidargemeinschaft umfunktioniert. Und allein das Modell von Kontakt, Kontaktzyklus, Kontaktkreis und Kontaktunterbrechung reicht nicht aus, das Wesen, die Dynamik und die Krisen der Liebe und der Liebenden zu erklären bzw. zu therapieren.. „Gestalttherapie als dialogische Psychotherapie zu verstehen, ist sicher sinnvoll und notwendig“, wie Schmidt-Lellek schreibt (2001), stellt aber deshalb noch keine Paartherapie in sich dar. Paartherapie nur als Setting – Variante von Einzeltherapie zu sehen, führt zu einer gefährlichen Reduzierung der Komplexität von Paardynamik. Gefährlich deshalb, weil eine solche Vereinfachung gerade das **Paarspezifikum**, das **dyadische Potential** außer acht lässt. Nicht Mensch und menschliche Beziehung als solche stehen im Focus, sondern der dem Paar eigene **Energiefluss zwischen weiblich und männlich**. Die Partner erfüllen sich dabei gegenseitig zu einem Ganzen. Sie finden dadurch erst zur vollen eigenen Identität. Natürlich können sie sich auf diesem Weg gerade auch gegenseitig blockieren. In der Realität des Liebesalltages geschieht dieses ziemlich oft und wird zum Drama für die Betroffenen. Dann wird nämlich nicht nur die Paarentwicklung, sondern eben auch die gesunde Entwicklung der Einzelpersönlichkeit blockiert. Zielsicher setzt hier die Paartherapie an.

Diese aufgezeigte Dynamik führt jetzt zu einer Erweiterung des psychotherapeutischen Grundgedankens bzw. zu einem Umkehrschluss: Verhält es sich so, dass menschliche Entwicklung in der Beziehung und das ganz besonders in der Verdichtung der Zweierbeziehung gedeiht, - oder gestört wird, dann ist Paartherapie die eigentliche, die weitaus stimmigere Variante von Psychotherapie überhaupt.

Mit der Paartherapie verlässt die Psychotherapie also den Elfenbeinturm der bisher üblichen Einzeltherapie. Aus dem Trockenkurs wird Ernst: Auf dem bisher leeren Stuhl sitzt jetzt lebensnah der Partner selbst. Menschen als absolute Beziehungswesen erfahren sich während der Paartherapie durch die Verdichtung mit dem eigenen Partner handgreiflich und fühlbar. Der Selbstwahrnehmung steht die Partnerwahrnehmung jederzeit unmittelbar gegenüber. Selbst wenn auch diese wiederum subjektiv bedingt ist, liefert sie doch einen sehr intimen und damit entscheidenden Einblick in das eigene Selbst.

3. Der Weg zum Intimen Dialog – Partnerwerdung und Selbstfindung Die fünf therapeutischen Zyklen – die therapeutische Treppe

Im Brennpunkt steht der Austausch von Körper, Geist und Seele. Tiefenpsychologisches, dialogisches und spirituelles Arbeiten ist dafür erforderlich. Kognition, Emotion, Intention und Aktion sollen im Dialog der Partner, im Liebenden Ineinander in fließende Resonanz treten. Dialog ist auch der Königsweg der Gestalttherapie – nämlich als >Heilender Dialog< (Friedmann 1987) bzw. als >Dialogische Psychotherapie< (Hycner 1989).

Für die Wirklichkeit des Paares aber sind noch andere Zugangswege erforderlich. Liebe braucht Freiheit und nicht Methodenzwang. Die Paarsynthese arbeitet daher durch ein Zusammenwirken verschiedener Therapieverfahren wie z.B. Verhaltenstherapie, Tao und Tantra.. In der Synthese erprobter Methoden und Verfahren liegt die Chance, den Paaren nicht nur Wege aus ihrer Blockierung zu ermöglichen, sondern ein vielfältiges **paarspezifisches Handwerkszeug** zur Neugestaltung ihrer Beziehung mitzugeben. Damit die Methodenkombination aber nicht zu einem beliebigen Eklektizismus ausartet, hat die Paarsynthese ein sorgsam aufeinander abgestimmtes Vorgehen entwickelt: das >**Lernmodell Liebe**<. Es sind dies die **fünf Bausteine einer Psychologie der Liebe** und die **fünf Zyklen therapeutischer Paararbeit**. Die Schwerpunkte Streitkultur, erotische Kultur und Kultur für Sinnlichkeit und Kreativität runden den therapeutischen Prozess der Paare schließlich ab.

4. Die Bedeutung therapeutischer Ausbildung

Die **Paarsynthese** hat trotz der beschriebenen Methodenoffenheit ihre Hauptwurzeln in der Gestalttherapie. Wie diese gründet sie auf das Menschenbild der humanistischen Psychologie, verwendet die Phänomenologie als >Zugangsweg zur Wirklichkeit< (Hartmann – Kottek 1994), arbeitet im Wesen dialogisch, geht von einem Gesundheits- statt Krankheitsverständnis aus, erfasst das Menschsein durch seine Figur – Grund – Relation und vertraut auf die Selbstheilungskräfte des Leib – Seele – Organismus. Dennoch hat sie in der theoretischen wie praktischen Ausführung eine eigene und paarbezogene Theorie und Interventionstechnik ausformuliert. Dazu gehört eine **dyadische Anthropologie**, eine **Psychologie der Liebe** und die **paarspezifischen Methoden und Techniken**.

Fazit

Der Begriff der Synthese meint hier anders als bei **Hegel** nicht **These – Antithese und Synthese** im Sinn dessen, dass aus beiden ein Höheres wird, sondern hier bleiben Beide für sich als Einheit und entfalten sich doch durch den Anderen. Synthese gewinnt demnach doppelte Bedeutung: Einmal ist es die Synthese verschiedener therapeutischer Verfahren gemeint, die zusammen wirken. Zum anderen ist es die Synthese von weiblich und männlich, das Zusammen – Wirken von Frau und Mann, das erst die ganzheitliche Entfaltung menschlichen Potentials herausfordert. Gelingt diese Entfaltung, wird statt Geschlechterkrieg Frieden zwischen den Partnern möglich, - und nicht nur da, sondern auch zwischen Menschen und Völkern. Die Regeln aus dem Mikrokosmos des Paares gelten auch im Makrokosmos von Gesellschaft und Politik: Dialog statt Krieg. Daher lautet der Grundsatz der Paarsynthese:

>Liebe ist der Sinn, Dialog der Weg, Würde das Prinzip<

Literatur

Cöllen
Hartmann-Kottek
Huether
Kohut
Kernberg
Lemaire
Petzold
Röcker
Seifert
Staemmler
Weber
Wheeler
Wiesse, Jörg

Zum Autor

Michael Cöllen, Dipl.-Psychologe, Psych. Psychotherapeut, geb. 1944 in Colmar/Elsaß. Studium in Würzburg. Therapeutische Ausbildung in Gesprächs-, Verhaltens- und Gestaltpsychotherapie (FPI), Sexualtherapie (G. Schmidt), Fortbildung bei G.R.Bach (Aggressionstherapie), bei M. Bosch (Familientherapie) und G. Leutz (Psychodrama)

1971 Aufbau der Partnerschafts- und Familienberatungsstelle Altmann Hamburg, dann 15 Jahre Leitung der Katholischen Eheberatung Hamburg, Lehraufträge an der Fachhochschule für Sozialarbeit und an der Universität Hamburg. Mentor und Supervisor in der Ausbildung von Eheberatern bei der BAG Bonn. 1986 Entzug der Lehrbefugnis durch die Deutsche Bischofskonferenz nach Erscheinen meines Buches: „Laß uns für die Liebe kämpfen“.

Seit 1975 Entwicklung und Schaffung der Dyadischen Anthropologie und Psychologie des Paares mit einem paartherapeutischen Verfahren unter dem Begriff PAARSYNTHESE. Mitautor der NDR-Fernsehreihe „Ich und Du“ für

Partnerprobleme. Ab 1980 Lehrtherapeut für Gestalttherapie (FPI). Mitbegründer und Lehrtherapeut der Deutschen Gesellschaft für Integrative Paartherapie und Paarsynthese (GIPP e.V.) Hannover.

Hauptveröffentlichungen:

Cöllen, Michael: Laß uns für die Liebe kämpfen - Der neue Weg aus der Partnerkrise: Gestalttherapie für Paare. München: Kösel Verlag 1984

Cöllen, Michael: Das Paar – Menschenbild und Therapie der Paarsynthese. München: Kösel Verlag 1989

Cöllen, Michael: Heilende Partnerschaft - Paartherapie als Seelendialog.

Reinbek: Rowohlt 1993

Cöllen, Michael: Paartherapie und Paarsynthese - Lernmodell Liebe. Wien: Springer 1997

Cöllen, Michael & Mathias Jung: Liebe in Zeiten der Unverbindlichkeit - Eros und Ethos.

Stuttgart: Kreuz Verlag 2002

Cöllen, Michael: Lieben, Streiten und Versöhnen – Übungen & Rituale für Paare.

Stuttgart: Kreuz Verlag 2003

Cöllen, Michael: Liebe Deinen Partner wie Dich selbst – Wege für Paare aus narzisstischen Krisen.

Gütersloh: gtvh 2005

Cöllen, Michael: Paartherapie und Paarsynthese in der Gestalttherapie. In: Hartmann-Kottek: Gestalttherapie. Berlin Heidelberg: Springer 2008