

## Paarsynthese – integrativer Ansatz zur Paar- und Sexualtherapie

### Paararbeit ist Friedensarbeit

Professionelle Paartherapeut/innen und ratsuchende Paare beschäftigen sich auch mit Sinn und Ziel der Paararbeit in Zeiten von Pluralität, Globalisierung und Digitalisierung. Die gesamtgesellschaftliche Bedeutung und der Wert der „Arbeit an der Liebe“ rückt stärker ins Bewusstsein der Öffentlichkeit. Wertewandel und Werteverfall in Sachen Liebe stehen in direktem Zusammenhang mit den Veränderungen der Gesellschaft. Im Mikrokosmos des Paares vollziehen sich dieselben Prozesse wie im Makrokosmos von Politik und Gesellschaft. Beide brauchen Dialog statt Krieg.

Nach rund 40 Jahren Entwicklung der Paarsynthese suchen die beiden Autoren Michael Cölln und Ulla Holm nach Wegen der Integration der wichtigsten paartherapeutischen Verfahren und nach einem Zusammenwirken von Vertretern aus Kirche, Politik und Gesellschaft, um die gesellschaftspolitische Bedeutung der Liebe zumindest in der Gesundheitspolitik zu konkretisieren.

### Paarsynthese – >Lernmodell Liebe< und therapeutisches Verfahren

Michael Cölln entwickelte seit 1975 und seit 1992 gemeinsam mit Ulla Holm die Paarsynthese als integrative Paar- und Sexualtherapie. Sie definieren Liebe und Intimität als ganzheitlichen Austausch von Körper, Geist und Seele in achtsamer Resonanz. Ihr Leitsatz lautet:

*„Liebe ist der Sinn, Dialog der Weg, Würde das Prinzip“ (Michael Cölln)*

### ■ Konzept

Paarsynthese verbindet als modernes Konzept Krisenarbeit und Konfliktlösung von Streitenden mit intensiver Dialogarbeit der Liebenden und bewusster Sinnsuche des Paares. Wichtige Aspekte sind Verzeihen und kreative Paargestaltung auf dem Weg zur Rückkehr der Liebe. Ziel ist es, den intimen Austausch von Körper, Geist und Seele zwischen den Liebenden von blockierenden Altlasten zu befreien, den Alltag der Liebe zu gestalten und seelische Verbundenheit zu schaffen.

Ausgangsthese ist: Alte Kränkungsmuster und Verletzungen aus der Kindheit und Jugend führen zu einer scham- und schuldabwehrenden narzisstischen Paardynamik. Sie werden reaktiviert und spitzen sich krisenhaft zu. Es kommt zum Stellvertreter-Krieg: Statt mit dem eigenen inneren Gegner zu kämpfen, wird der Partner zum „Intimfeind“.

Die Paarsynthese – in der humanistischen Psychologie verankert – geht als psychologische Methode drei Wege: 1. Das Bearbeiten von Partnerkrisen durch Ablösen von Altlasten und ihren Kränkungsmustern 2. schöpferisch-sinnliches Entfalten der im Paar angelegten Liebespotenziale durch den vertieften intimen Dialog 3. Die gemeinsame Sinn- und Wertorientierung des Paares zur bewussten Gestaltung von Liebesglück.

## ■ Methodik

Die Wirksamkeit der Paarsynthese beruht auf der inneren Logik der die Liebe tragenden Gefühle. Zentraler Gedanke ist, dass das Liebesleben die drei menschlichen Dimensionen umfasst: Die individuelle **biografische** Entwicklung und die dazugehörige **tiefenpsychologische Dimension**; die **dialogische Dimension** im umfassenden Austausch zum Partner, zur Partnerin und zur Mitwelt; die **spirituelle Dimension** mit ihrem sinnbezogenen Eingebundensein von Partnerschaft im Lebensplan.

Die therapeutische Arbeitsweise der Paarsynthese konzentriert sich zunächst auf das Bearbeiten eigenen inneren Unfriedens und dessen Auswirken auf die aktuelle Liebes- und Konfliktdynamik. Als zweites legt sie den Focus auf das Erwachsenwerden im dialogischen Austausch auf fünf Dialogsäulen des Paares (Körper, Gefühl, Sprache, Seele/Sinn und Zeit). Drittens begleitet sie die Paare beim Einordnen ihrer Liebe in einen sinn- und bedeutungsvollen Lebensrahmen, um Selbstwirksamkeit und Paarwirksamkeit durch Besinnen auf das Wesentliche glückvoll gestalten zu können. Lernen durch und mit dem Partner im Dialog steht dabei im Vordergrund als gemeinsamer Entwicklungsprozess. (Lernmodell Liebe)

### Die Paare durchschreiten fünf Therapiezyklen (Therapeutische Treppe):

1. **Paargestalt:** Das Erleben der Partner mit ihren Streitthemen und Blockierungen, ihren Potenzialen und Defiziten, ihren Hoffnungen und Wünschen – mit allem Verbindendem und Trennendem wird herausgearbeitet, ohne bereits Lösungen anzustreben. Erlebnisaktivierende Übungen helfen, kindliche Anklagemuster zu durchbrechen.
2. **Partnerwerdung:** Muster und Phänomene, die sich in Kindheit und Partnerschaft wiederholen, werden mit ihren narzisstischen Verletzungen und Kränkungen sichtbar gemacht und bearbeitet. Die Partner wirken als Entwicklungshelfer wechselseitig mit.
3. **Paardynamik:** Im „Intimen Dialog“ von Körper, Geist und Seele wird der – häufig verbindende gemeinsame – Grundkonflikt bearbeitet. Das öffnet neue Chancen für eine fruchtbare Weiterentwicklung der Beteiligten.
4. **Paaranalyse:** Die Paare lernen, ihren Streitigkeiten und Fehlern sinnhafte Bedeutung zu geben. Sie erkennen die Herausforderung zur eigenen Persönlichkeitsentfaltung. Statt sich in der Konfliktdynamik zu verlieren, werden die Partner einander Entwicklungshelfer.
5. **Paargestaltung:** Die Partner entwickeln eine neue Streitkultur, eine Kultur von Erotik, Sexualität und Sinnlichkeit. Kreativität wirkt als Schöpfungskraft von Liebe und Glück.

## ■ Zielgruppe, Aus-, Fort- und Weiterbildung

Paarsynthese wendet sich **gleichermaßen** an Rat suchende Paare, Einzelpartner, Fachleute und Laien. Sinnvoll und erwünscht ist die Teilnahme des Partners/ der Partnerin.

Die Weiterbildung in Integrativer Paar- und Sexualtherapie/Paarsynthese gliedert sich in drei Stufen mit insgesamt 1.450 Stunden und orientiert sich an den Qualitätsstandards psychotherapeutischer Fort- und Weiterbildungen. Sie beinhaltet theoretisches und methodisches Basiswissen, praktisches Handwerkszeug für Paare und Persönlichkeitsentwicklung und führt gleichzeitig zur Entwicklung der eigenen Paarbeziehung.

## ■ Literatur

Cölln, M.: Das Verzeihen in der Liebe. Wie Paare neue Nähe finden. Freiburg: Kreuzverlag 2009

Cölln, M.: Integrative Paartherapie. Handwerk der Psychotherapie. Tübingen: Psychotherapieverlag 2013

Cölln, M.: Paradies im Alltag – Paare gestalten das Glück ihrer Liebe. Freiburg: Kreuz 2014

Weitere Literatur und Materialien siehe unter [www.paarsynthese.de](http://www.paarsynthese.de)

## **GIPP e.V.**

### **Deutsche Gesellschaft für Integrative Paartherapie und Paarsynthese**

Renettenweg 3

31582 Nienburg

Tel. +49 (0)5021 – 88 77 368

Fax +49 (0)5021 – 88 77 369

Internet: [www.paarsynthese.de](http://www.paarsynthese.de)

E-Mail: [paarsynthese@gipp-ev.de](mailto:paarsynthese@gipp-ev.de)

#### Vorstand:

Dipl.Psych. Monika Bertsche

Dipl.Psych. Martin Campen

Dipl.Soz.Päd. Ulrike Anders

#### Leiter der Weiterbildung:

Dipl.Psych. Martin Campen

Dipl.Ges.wiss. Dagmar Niehaus

Dipl.Soz.päd. Barbara Röser

Dipl.Soz.päd. Udo Röser M.A.

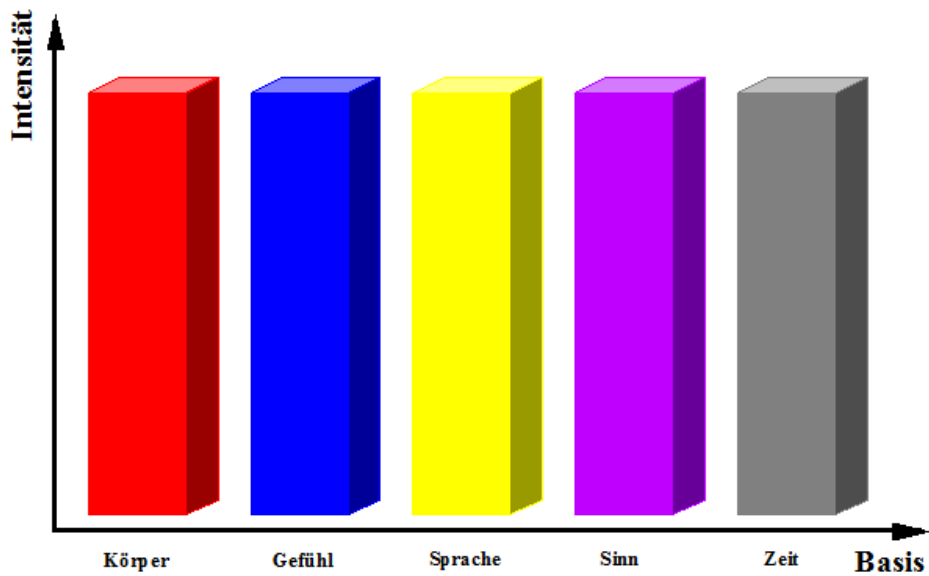
#### Wissenschaftl. Leitung

Dipl.Päd. Ulla Holm

Dipl.Psych. Michael Cölln

## Psychologie des Paares - Paarsynthese

### 4. Paardialoge



#### Dialog-Arbeit

- Gleichgewicht der Säulen
- umkehrbarer Dominoeffekt
- besonders bei Substanzbereichen
- Seele der Sexualität
- Emotionalität der Sprache
- Gestik der Gefühle
- Sinn in Dir
- Zeit heißt Liebe schenken

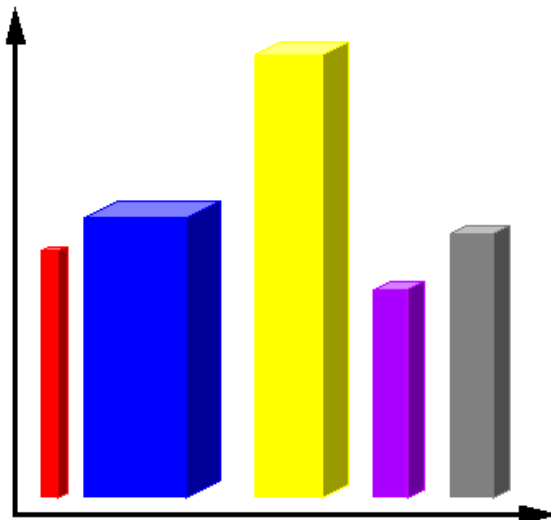


Bild 1: GIPP e.V. Das Dialogmodell: Ziel ist ein weitgehendes Gleichgewicht der 5 Dialogsäulen. Kippt eine, so kann diese die anderen zum Kippen bringen – wie bei einem Domino. Wird eine Säule gestärkt, kann diese ebenso die anderen stärken.

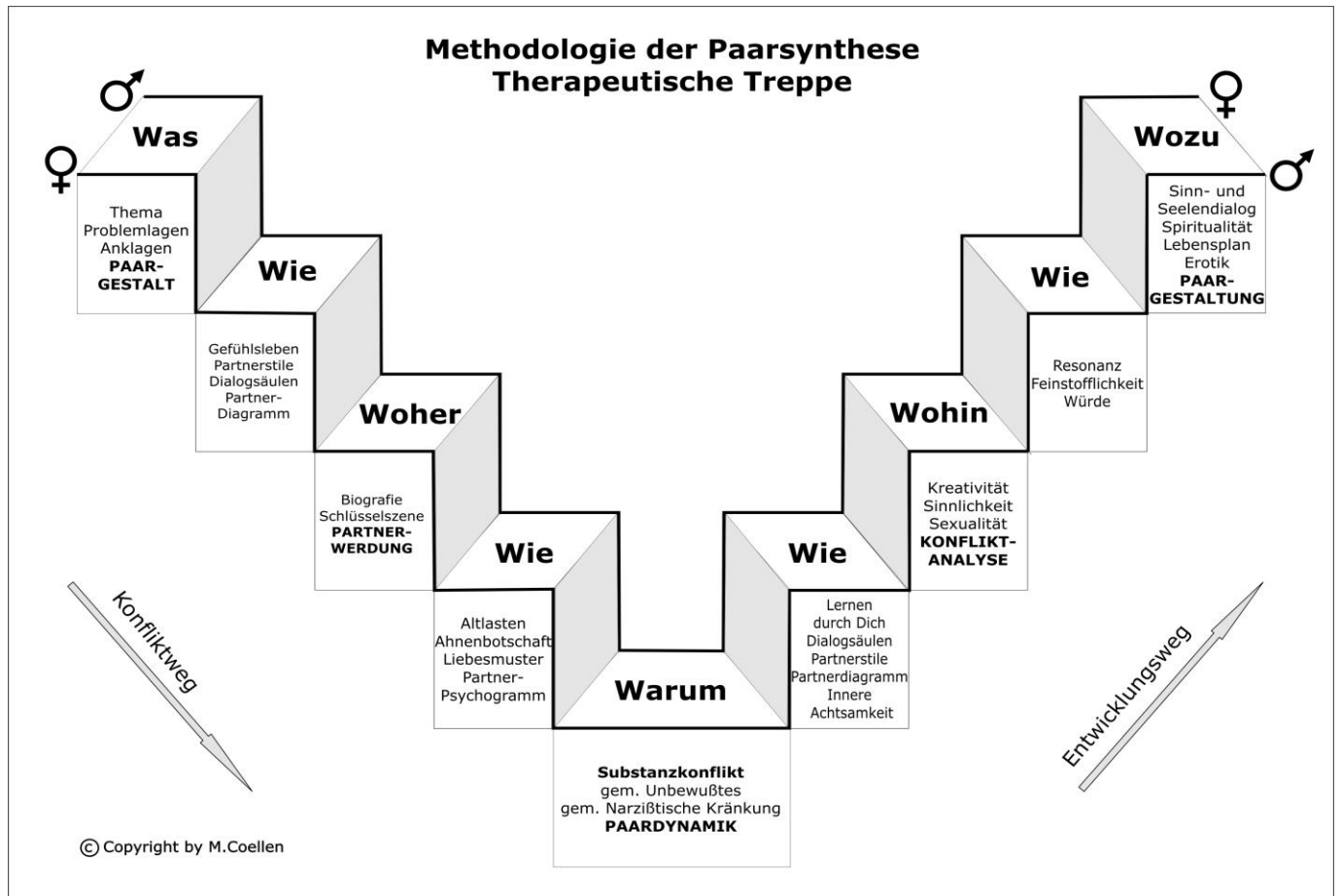


Bild 2: GIPP e.V. Die Therapeutische Treppe: Während des Prozesses durchlaufen die beteiligten Partner die fünf Stufen. Sie entwickeln die eigene Persönlichkeit und gestalten die Paarbeziehung.