



## Paarsynthese – >Lernmodell Liebe< und Integrative Paartherapie

Michael Cöllen

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

In der Tradition der humanistischen Psychologie verankert, geht die Paarsynthese als psychologische Arbeit an der Liebe drei Wege: 1. die Bearbeitung von Partnerkrisen durch Ablösung von Altlasten und ihren Kränkungsmustern 2. die schöpferisch-sinnliche Entfaltung der im Paar angelegten Liebespotenziale durch den vertieften intimen Dialog 3. die gemeinsame Sinn- und Wertorientierung des Paares zur bewussten Gestaltung von Liebesglück.

Definition: Liebe und Intimität gründen auf dem achtsamen Austausch von Körper, Geist und Seele in gegenseitiger Resonanz.

Ob und wie Partnerschaft gelingt, hängt zunächst vom Erfahren, Erleben und Erlernen von Liebe in der kindlichen Entwicklung mit den wichtigsten Bezugspersonen ab. Frühe seelische Verletzungen oder Defizite aus der Kindheit und Jugend führen später zu einer scham- und schuldabwehrenden narzisstischen Paardynamik. Alte Kränkungsmuster werden jetzt gegeneinander aktiviert und spitzen sich krisenhaft zu. Es kommt zum Stellvertreter-Krieg: Statt mit dem eigenen inneren Gegner zu kämpfen, wird der Partner zum „Intimfeind“. Und: Im Mikrokosmos des Paares laufen dieselben Prozesse wie im Makrokosmos von Politik und Gesellschaft.

Die therapeutische Arbeitsweise der Paarsynthese konzentriert sich daher zunächst auf die Bearbeitung eigenen inneren Unfriedens und dessen Auswirkungen auf die aktuelle Liebes- und Konfliktdynamik. Als zweites legt sie den Focus auf das Erwachsenwerden im dialogischen Austausch auf allen fünf Dialogsäulen des Paares (Körper, Gefühl, Sprache, Seele/Sinn und Zeit). Drittens begleitet sie die Paare bei der Einordnung ihrer Liebe in einen sinn- und bedeutungsvollen Lebensrahmen, um Selbstwirksamkeit und Paarwirksamkeit durch Besinnung auf das Wesentliche glückvoll gestalten zu können.

Lernen durch und mit dem Partner im Dialog steht dabei im Vordergrund als gemeinsamer Entwicklungsprozess. (Lernmodell Liebe)

### ■ Zielgruppe

Paarsynthese wendet sich **gleichermaßen** an Rat suchende Paare, Einzelpartner, Fachleute und Laien. Sinnvoll und erwünscht ist die Teilnahme des Partners/ der Partnerin. Unsere Seminare können für die Therapie und Entwicklung der eigenen Partnerschaft genutzt werden. Sie dienen der Vertiefung von Beziehungskompetenz der Partner.

Die Weiterbildung im Verfahren der Paarsynthese als Integrative Paar- und Sexualtherapie wendet sich an Fachleute im therapeutischen, klinischen, pädagogischen und sozialen

Berufsfeld, in der Organisationsberatung und in der Erwachsenenbildung.

### ■ Konzept

Paarsynthese wurde 1975 von Michael Cöllen begründet und seit 1992 mit Ulla Holm zusammen weiterentwickelt und ausdifferenziert.

Die Paarsynthese lehrt eine dyadische Anthropologie, eine Psychologie der Liebe mit ihren fünf Bausteinen, eine Schulen-übergreifende Beziehungslehre mit den Schwerpunkten Streitkultur, Erotische Kultur, narzisstische Paardynamik und Glücksgestaltung.

Paarsynthese als therapeutisches Verfahren versteht sich als Integrative Paar- und Sexualtherapie. Synthese meint dabei sowohl das Zusammenwirken männlicher und weiblicher Kräfte (Yin – Yang), aber auch das Zusammenwirken bisher bewährter therapeutischer Verfahren in einem gemeinsamen Konzept unter Wahrung der Eigenständigkeit.

Das Verfahren der Paarsynthese basiert auf einer Psychologie der Liebe, die sich einerseits mit der Krisen- und Konfliktdynamik, andererseits mit dem kreativen und sinnlichen Wachstumspotential des Paares befasst. Fünf Bausteine kennzeichnen die Wesensmerkmale der Liebe:

1. **Liebe als Energie:** In der Dichte der intimen Paarbeziehung wirken einzigartige Energien, die verbindend und heilend, aber auch kränkend und zerstörend wirken können. Ziel ist das Erlernen des erwachsenen Umgangs mit dieser Quelle des Menschseins, der die positiven Kräfte im Miteinander zur Entfaltung bringt.
2. **Liebe als Polarität:** In der Liebe treffen alle Pole des Lebens (Beständigkeit und Wandel, Hingabe und Trennung, Männlich und Weiblich, Alltag und Romantik, Seele und Körper, Gesellschaft und Individuum, Vergangenheit und Zukunft...) aufeinander und müssen im Lebensraum der Paare in ein fließendes, gesundes Gleichgewicht gebracht werden.
3. **Liebe im Rhythmus:** Der Weg der Liebe vollzieht sich in fünf Zyklen (Hingabe, Aufbau, Lebensmitte, Altern, letzte Zweisamkeit), die vor allem in ihren Übergängen ein hohes Entwicklungs-, aber auch Krisenpotenzial in sich tragen. Das Wissen um diese lebenslang wirkenden rhythmischen Prozesse hilft Krisen besser zu verstehen und zu bewältigen.
4. **Liebe erzeugt Intimität:** Gelingende Partnerschaft braucht die Begegnung und den Austausch auf allen fünf Grunddialogen des Paares: Körper, Gefühl, Sprache, Seele/Sinn und Zeit. Diese belebten oder vernachlässigten Grunddialoge entscheiden über das Maß an Intimität des Paares. Der Austausch aller fünf im gleichen Moment bedeutet intimes Glück.
5. **Liebe und Strategie:** Die in der Kindheit erworbenen Partnerstile bestimmen als vorwiegend erlernte Lebensstrategie wesentlich den Umgang der Partner miteinander. Jeder der fünf Partnerstile (Intuition, Planung, Anpassung, Durchsetzung, Integration) kann förderlich, aber in der Krise auch verengend wirken. Jedem Partnerstil sind bestimmte Strategien zuzuordnen. Ziel ist die Anreicherung aller Partnerstile und deren flexible Handhabung je nach paardynamischem Erfordernis.

### ■ 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 praktische Arbeit mit den streitenden Paaren umfasst fünf Therapiezyklen (Therapeutische Treppe):**

1. **Paargestalt:** In einer Bestandsaufnahme wird das Erleben der Partner mit ihren Streitthemen und Blockierungen, ihren Potenzialen und Defiziten, ihren Hoffnungen und Wünschen – mit allem Verbindendem und Trennendem herausgearbeitet. Lösungen werden jetzt noch nicht angestrebt. Erlebnisaktivierende Übungen helfen, die kindlichen Anklagemuster zu durchbrechen.
2. **Partnerwerdung:** Muster und Phänomene, die sich in Kindheit und Partnerschaft wiederholen, werden in diesem Schritt sichtbar gemacht. Dabei werden narzisstische Verwundungen und Kränkungen aus der jeweils individuellen Lebensgeschichte bearbeitet. Die Partner wirken daran als „Entwicklungshelfer“ wechselseitig mit.
3. **Paardynamik:** Paare verbindet häufig in der Tiefe ein gemeinsamer Grundkonflikt, der sowohl die größte gemeinsame Blockierung als auch das zu lösende Schlüsselproblem in sich birgt. Diesen Konflikt freizulegen und zu bearbeiten, eröffnet neue Chancen für eine fruchtbare Weiterentwicklung der Beiden. Der „Intime Dialog“ von Körper, Geist und Seele kann jetzt lebendig vertieft werden.
4. **Paaranalyse:** Die Paare lernen, den Sinn hinter ihren Streitigkeiten und Fehlern zu finden. Sie erkennen dadurch die Herausforderung zur eigenen Persönlichkeitsentfaltung. Statt sich in der Konfliktdynamik zu verlieren, werden die Partner füreinander Entwicklungshelfer.
5. **Paargestaltung:** Die Entwicklungsarbeit des Paares wird durch das Erlernen einer Streitkultur, einer Kultur von Erotik, Sexualität und Sinnlichkeit sowie der zunehmenden Entfaltung von Kreativität als Schöpfungskraft der Liebe und der Glücksgestaltung abgerundet.

### **Zusammenfassung: „Liebe ist der Sinn, Dialog der Weg, Würde das Prinzip“ (M. Cöllen)**

Literatur:

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

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

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

Holm, U. & Cöllen, M.: LIEBE trotz Zeitnot. Brennpunkte einer Paarkultur, Herder Verlag, 2019

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

Hamburg - Januar 2018