

## **Lieben und Leben in Gemeinschaft – „Lernmodell Liebe“ in der PAARSYNTHESE**

Im Rahmen der deutschen Gesellschaft für Integrative Paartherapie und Paarsynthese (GIPP e.V.) erstellt von Michael Cöllen 2003/2012/ 24.04.2020

---

Dieses Konzept >*Lieben und Leben in Gemeinschaft*“ schließt unmittelbar an die Grundidee der Paarsynthese an: Leben als Paar wird zum Leben in sozialer Gemeinschaft. Damit wird der Weg der Liebe in die politische Dimension eröffnet. Über den wichtigen Zusammenhang von Politik und Liebe wurde im Aufsatz: *Radikale Liebe* (Cöllen 2003) und in dem Buch: *Liebe in Zeiten der Unverbindlichkeit – Eros und Ethos* (Cöllen/Jung: Kreuz – Verlag 2002) geschrieben.

Die Ausklammerung von Liebe aus der Politik und ihre *Vertreibung* in die Privatheit ist zentrales Moment der Entmenschlichung unserer Gesellschaft. Daher die Forderung der Paarsynthese: Aufhebung der Trennung zwischen den Lebensbereichen Liebe und Politik auf dem Hintergrund ganzheitlicher Lebensgestaltung.

Im folgenden soll das Konzept der Paarsynthese vom Leben in Gemeinschaft als ein Ansatz, ein mögliches Modell unter mehreren vorgestellt werden, das einen Weg zu einem Zusammenwirken von Politik und Liebe zeigt. Übergeordnetes Ziel ist die Vernetzung mit gleichgesinnten Gruppen.

### **Wozu brauchen wir ein „Lernmodell Liebe“ ?**

Die Paarsynthese lehnt sich in gesellschaftlichen und politischen Überlegungen an die Vorstellungen aller großen Gesellschaftslehren, Philosophien und Religionen an, die menschliches Zusammenleben ganzheitlich fördern. Dazu gehören östliche Lehren wie Taoismus,

Tantrismus und Buddhismus ebenso wie westliche Lehren wie z.B. die Gedanken von Sokrates, Plato und Aristoteles der griechischen Antike wie die Liebeslehren im Neuplatonismus von Marsilio Ficino um 1456 ebenso wie die Lehren der französischen Utopisten Charles Fourier (1772-1837), Auguste Comte 1798 – 1857 und in Deutschland der Philosoph Anselm Feuerbach 1836 -1872. In der jüngeren Philosophie, ausgehend vom deutschen Idealismus, spielt die Liebe eher eine nebensächliche Rolle z.B. bei Kant (1724-1804), Fichte (1762-1814), Hegel (1770-1831). Vor allem Martin Buber (1878-1965) stellt dann wieder die personale Beziehung in den Mittelpunkt allen Menschseins. Für ihn wird der Mensch am Du zum Ich. Erst seit etwa 1970 beginnt es, dass die Liebe zum universitären sozialpsychologischen Forschungsthema wird (Erich Witte 1994) oder etwa der Philosoph Wilhelm Schmid „Die Liebe neu erfinden“ (2010) will.

Insgesamt erstaunt es, dass es in unserer Zeit, in der Wissenschaft und Technik so omnipotent scheinen, in menschlicher Hinsicht nur kleine Fortschritte und geringe Verbesserungen der Lebensbedingungen für die Liebe in der Welt erzielt worden sind. Heute hungern mehr Menschen als je zuvor und die Entwicklungsländer sind ärmer als je zuvor. Außerdem gibt es mehr Kriege als je zuvor. Die Medizin hat erstaunliche Fortschritte gemacht, viele Krankheiten scheinen besiegt, allerdings sind andere weitaus massiver in den Vordergrund getreten. Die Schwächen unserer Gesellschaft werden besser analysiert als je zuvor, sie wirken aber vehementer. Die Gleichberechtigung zwischen Frauen und Männern ist weltweit viel zu wenig im Vordergrund.

Eine Verbesserung auf dem Weg über politische Institutionen und revolutionäre Bewegungen hat sich bisher als kaum möglich erwiesen. Die Paarsynthese entwickelt stattdessen die Vorstellung, dass die Kraft zur Veränderung wesentlich von der Basis ausgehen muß, d.h. von jedem

einzelnen Menschen. Jeder, der etwas in sich verändert und an seiner Reifung arbeitet, verändert damit auch etwas an der Umwelt. Tun wir dies vernetzt als Paar, als Familie, als Gruppe, dann potenziert sich die Wirkung. Das Paar bildet demnach den entscheidenden Wirkfaktor. Paarsynthese als „Lernmodell Liebe“ sieht sich mit dieser Annahme nicht allein, sondern erkennt vielmehr an, dass es viele Gruppen auf der Welt gibt mit ähnlicher Zielsetzung. Um volle Wirksamkeit zu erreichen, ist eine größtmögliche Vernetzung dieser Gruppen notwendig.

Die Paarsynthese bietet dazu einen Weg der paarinduzierten Selbsterfahrung an, der durch die Liebe motiviert wird und aus ihr alle Energien erhält. Die psychologische Paararbeit legt damit gleichen Wert auf menschliches Potential und Entfaltung wie auf die Bearbeitung von Konflikten und Destruktion zwischen den Partnern. Da Menschen Beziehungswesen sind (zoon politicon), meint Selbsterfahrung immer auch Erfahrung mit und durch andere, am intensivsten mit dem Liebespartner. Menschliches Leben ist also ohne Beziehung nicht vorstellbar, - in der Folge auch nicht die Veränderung menschlicher Institutionen und Gesellschaften.

### **Wer kann teilnehmen an diesem Projekt: *Lernmodell Liebe*?**

Das *Lernmodell Liebe* steht allen Menschen offen und ist für alle, egal aus welcher Schicht und aus welchem Hintergrund, praktikabel und wirksam. Die Paarsynthese, seit etwa 40 Jahren in Entwicklung, bietet Entfaltungswege für Frauen und Männer aus unterschiedlichsten kulturellen und sozialen Umwelten. Sie versteht sich menschlich umfassend. Liebende entfalten unter günstigen Bedingungen Eros und Ethos zu heilsamem Wachsen. Paarsynthese braucht daher keine Vorschriften, moralischen Zwänge, Lehren oder Gesetze, die das Leben einschränken. Menschliches Verhalten wird verantwortungsvoll gesteuert

allein aus der Psychologie der Liebe und gesunder Paardynamik. Die zentrale Leitlinie der Paarsynthese lautet daher:

*Liebe ist der Sinn, Dialog der Weg, Würde das Prinzip.*

Der zugrunde gelegte ganzheitliche Ansatz besagt im weiteren, dass jede Intention in Richtung Liebe, jeder Gedanke, jedes Wort, jede Tat auch entsprechende Wirkung in unserem Leben und in unserer Umgebung hervorruft. Wir haben deshalb innerhalb unserer therapeutischen Gesellschaft (GIPP e.V.) eine gemeinsame Verbindungszeit eingerichtet. So sollen zu einem festgelegten Zeitpunkt der Woche die Mitglieder aneinander denken oder in Notlagen hilfreiche Kraft schicken. Durch die Kraft der positiven Gedanken wird eine Energieverbindung hergestellt, die letztendlich allen zugute kommt, - als praktische Auswirkung des liebenden Verhaltens.

### **Was ist Paarsynthese?**

Paarsynthese ist real eine Liebeslehre und damit auch Gesellschaftslehre, die versucht, die Realität menschlichen Lebens aus einem ungewohnten Blickwinkel zu sehen, nämlich aus dem der Liebe. Entscheidend ist, daß damit keine Religion, keine Sekte, kein Idealbild einer idealheilen Welt angestrebt wird. Paarsynthese meint lediglich eine Lebenshaltung, die - vom Paar ausgehend - auch in der Gemeinschaft funktioniert: Lieben als Haltung. Das schließt ein, sich selbst und ebenso die anderen zu lieben. Liebe deinen Partner wie dich selbst (Cöllen 2005).

Die Mitglieder bilden eine offene Gemeinschaft, ohne Norm und Zwang. Sie versuchen, auf dem Weg der seelischen, körperlichen und geistigen Verhaltens - Übung menschliche Tiefe und Reife in und durch Beziehung zu finden. Ursprünglich ging die Paarsynthese von einer therapeutischen

Grundidee aus. Diese Idee ist erweitert worden. So sprechen wir heute von drei Wirkungsbereichen der Paarsynthese:

- Lieben fördert die Entfaltung aller Potentiale im Einzelnen und dessen Reifung. Der Satz: *Werde, der Du bist* – erfüllt sich gerade in der Liebe.
- Lieben in der Tiefe – mit Körper, Geist und Seele - erfüllt den Sinn von Frau und Mann. Diese Sinngemeinschaft führt zur Sinnerfüllung im Leben, weil das Paar in dieser Ganzheitlichkeit von Weiblich und Männlich göttliches Prinzip realisiert.
- Lieben schließlich wirkt tief in die Gesellschaft hinein – und wird damit politisch wirksam.

Wir meinen damit keinen vom Alltag losgelösten Zustand romantischer Glückseligkeit. Paarsynthese bedeutet lediglich, zur tieferen Natur und zum grenzenlosen Potential der Liebenden und damit des Lebens zu finden. Das ist ein Prozeß, den jeder Mensch erfahren kann. Wenn wir die Liebe in uns wachsen lassen, haben wir mehr Energie, mehr Mut, Lebenskraft, Entschlossenheit, Selbstsicherheit, Mitgefühl und Weisheit.

Es sei noch einmal betont: Paarsynthese kennt keinerlei moralische Vorschriften. Wir postulieren, dass die Liebe selbst Verantwortungsbewußtsein schafft. In der Erfüllung der Liebe liegt nicht nur höchstes Glück, sondern auch höchste Bereitschaft, den eigenen Platz im Leben und im Kosmos sinnvoll auszufüllen. Das führt aus der Kraft der Liebe zu einem selbstbewußten und ethischen Handeln. Das Empfinden der Würde vor allem Leben trägt diese Entwicklung. Je tiefer wir lieben, umso bewusster werden wir uns unserer menschlichen und göttlichen Würde, die uns ihrerseits Verantwortung gibt, für das Leben auf dieser Erde einzutreten. Das schließt ein nicht nur die Liebe zu sich selbst, zum Partner und zu den Kindern, sondern auch zu fremden Menschen, zur Natur und Kreatur, zu Tieren ebenso wie zu Pflanzen, den Gewässern, zur Umwelt und Mitwelt.

Wir Menschen gestalten dadurch das Paradies auf dieser Erde selbst, aber auch die Hölle. Beide werden von uns geschaffen. Die Liebe bringt höchstes Glück, kann aber auch zur höchsten Zerstörung führen. Streit und Versöhnung gehören unauflöslich mit der Liebe zu einer Einheit zusammen. Die Paarsynthese lehrt das Umgehen mit der Liebe, versucht Wissen und Erfahrung anzureichern, um richtig lieben zu können. Sehnsucht und Impuls zum Lieben liegt in der menschlichen Natur, - die Kultur der Liebe dagegen erreichen wir durch **Studium, Übung und Praxis**.

Die Liebe lehrt, dass wir unser Leben genießen sollen, ohne Leid, Streit und Schmerz zu verneinen. Vielmehr gehören beide Seiten zu einer Einheit, die uns Menschen erst zur vollen Reifung finden lässt. Dadurch erst werden wir stark und entfalten alle unserer Potentiale.

### **Wie sieht die Praxis der Paarsynthese aus?**

Die Praxis der Paarsynthese kann in drei Bereiche unterteilt werden, die wir überschreiben mit Erkennen, Üben, Anwenden.

#### **Erkennen**

Das Erkennen meint, dass zunächst in den Suchenden die Bereitschaft geweckt wird, sich auf Liebe als das Grundprinzip des Lebens einzulassen. Das Menschenbild der Paarsynthese geht aus vom kleinsten sozialen Subsystem, dem Mikrokosmos des Paares. Er ist Teil des Makrokosmos und unterliegt damit den gleichen Gesetzen. Wir können daher die Gesetze des Paares ebenso rückwärts übertragen auf die Gesetze der Umwelt. Die Liebe als bewegende Lebenskraft für sich nicht nur in Anspruch zu nehmen, naiv zu empfangen und zu genießen, sondern sie als die Quelle von Schöpfung und menschlicher Energie zu verstehen, die allein unsere Entwicklung voranbringt, das ist zu erkennen. Erkennen meint hier natürlich

mehr als bloßes Erfahren von Wissen. Es geht darum, mit Körper, Geist und Seele zu suchen, um mit Herz und Verstand Liebe als das Grundprinzip in sich aufzunehmen.

Lieben wird dann nicht nur zur glücklichen Sinnerfüllung zwischen Menschen einerseits und befriedigenden Selbsterfüllung andererseits, sondern sie wird auch zum Akt der Erlösung, der Heilung und der menschlichen Sinnfindung.

### **Üben und Lernen**

Das natürliche Sehnen nach Liebe bedarf zu seiner sinnhaften Erfüllung wichtiger Lern- und Erfahrungsschritte, - im Kindes- und Jugendalter ebenso wie im Erwachsenenalter. Seelische Selbsterfahrung ist ein Arbeitselement dafür in der Paarsynthese. Sie meint nicht nur eigenes Ausprobieren oder therapeutisches Tun im Dialog der Liebenden, sondern auch Erfahren und Lernen von Theorie und Wissen über die Liebe. Auch der leidvolle Weg der Selbstüberwindung, auch die Wege des Streitens und Versöhnens sind gemeint. Das ganzheitliche Prinzip des Austauschs von Körper, Geist und Seele in den fünf Bausteinen der Paarsynthese wird studiert.

Ist der Weg des Herzens offen und der Verstand klar dafür, folgt der Weg der Übung und des Praktizierens, d.h. Liebe ist tatsächlich mit all ihren Gefühlen, aber auch mit ihren psychologischen Gesetzen und Umgangsformen einzuüben. Dazu müssen in der Regel Defizite, Blockierungen, traumatische und neurotische Verletzungen aus der eigenen Kindheit durch Paartherapie aufgearbeitet werden. Das größte Problem dabei bleiben unsere blinden Flecken, sprich unsere seelischen Abwehr- und Widerstandsmechanismen (= Kränkungsmechanismen der Partner), die wir in bekannter menschlicher Schwäche sofort auf den Partner zu übertragen pflegen.

Konkretes Lehrbeispiel hierfür mag die Sexualität sein. Sie einzuüben, gilt vielen als paradox. Aber: Viele Bücher sind zu lesen, noch mehr Dialoge zu führen, endlose Fragen zu stellen, um das Gleichgewicht mit dem Partner im Geben und Nehmen zu finden, den Klang von Körper, Geist und Seele mit hoher Resonanz auszutauschen. Im ungestümen Triebhaften der Heranwachsenden sind diese Möglichkeiten noch nicht gegeben. Im weiteren Verlauf der Paar-Entwicklung sind die Liebenden herausgefordert, immer wieder neu nicht nur ihre erotischen, sondern auch ihre seelischen und geistigen Bedürfnisse entsprechend der fünf Paar-Zyklen auszutarieren. Dieser kontinuierliche, sinnliche und intime Dialog allein ist Garant für nachhaltige und überdauernde Liebesdynamik. Er bedarf stetiger Erneuerung.

### **Anwenden**

Nach der Phase des Lernens folgt die Phase der Anwendung und der Übertragung auf die eigene Beziehung, die Familie und auch auf die Gruppen in der Umwelt. Auch an Freunde und Kollegen im Berufsfeld versuchen wir, diese Idee vom Lernmodell Liebe heranzutragen. Botschafter der Liebe zu sein, ist das Ziel. Der japanische Lehrmeister Nichiren nennt das die *Reformation unseres Lebens* bzw. *menschliche Revolution*: Darunter ist nicht radikale Veränderung, sondern vorsichtiges Verstehenlernen menschlicher Sinnzusammenhänge und deren Anwendung zu sehen.

Anwendung und Ausübung werden erleichtert durch die Bildung von Gemeinschaften, die wir aus unseren Therapie- und Ausbildungsgruppen begründen. Im Zuge der Lernphase sind sie zusammengestellt worden. Dort wird in regelmäßigen Treffen sowohl das Wissen als auch der Umgang mit dem Lernmodell Liebe in der Paarsynthese vertieft.



Dort wird auch die reale Lebenserfahrung von Lieben und Geliebtwerden vertieft. Wer sich tatsächlich und wirklich geliebt fühlt, hat keine Minderwertigkeitsgefühle mehr. Wer sich wirklich geliebt fühlt, kann seine Kraft für positives Handeln freisetzen, kann sich selbst zur vollen Entfaltung bringen in Form von Selbstwirksamkeit (Albert Bandura 1997), - und ebenso sein Gegenüber darin fördern und fordern. Auf diesem Wege werden dann nicht nur seelische Altlasten und Neurotizismen geheilt, sondern kraftvolle Selbstwirksamkeit und gegenseitige Würdigung erreicht..

Weiter gehört zur Anwendung dieses Lernmodells, auch andere zur Liebe zu ermutigen, vor allem zunächst die eigenen Kinder. Wir suchen in der Paarsynthese deshalb ein Forum für freien Austausch mit unterschiedlichsten Menschen und Sichtweisen, nicht um Menschen zu bekehren, sondern um gegenseitig zu lernen.

Ein weiterer wichtiger Grundsatz der Paarsynthese ist dabei hilfreich, dem Taoismus entliehen: das Prinzip des **Sowohl-als-Auch** statt des **Entweder-Oder**. Paarsynthese lebt davon, dass sie alle, auch widersprüchliche Strömungen und Richtungen von Liebeslehren und paartherapeutischen Verfahren anerkennt, sich mit ihnen auseinanderzusetzen und deren fruchtbare Ansätze in das eigene Procedere mit aufnimmt. Das bedeutet kein Vermischen der Unterschiede im Herangehen, sondern integrative Paartherapie und Paargestaltung, die gerade auf diese Unterschiede achtet und sie auch richtig zitiert.

### **Was sind die Folgen solcher Übung?**

Durch intimen Dialog und sinnlich-wechselseitige Resonanz der Geschlechter eine Kultur der Liebe zu schaffen, ist das Ziel.

Die Liebe ist die mächtigste Triebkraft unseres Lebens. Wer mit der Ein-Übung in sie anfängt, findet schließlich auch den Mut und die Kraft, die

Erfüllung der eigenen Wünsche und Sehnsüchte, aber auch die des Partners und der Mitmenschen herbeizuführen.

Der Sinn dieses Übens der Liebe lässt sich in sichtbare und unsichtbare Folgen unterteilen: Sichtbar ist sicherlich der pflegliche Umgang mit der unmittelbaren Umgebung der davon betroffenen Menschen. Auch die Liebe zu aller Natur und Kreatur gehört hierher. Unsichtbar und doch genauso wirksam ist die Reifung der eigenen Persönlichkeit, die zu einer kraftvollen Ausstrahlung und einer energiereichen Aura führt. Liebende Menschen erreichen in der Umwelt offene Herzen und – sie erreichen dadurch mehr als verbitterte Kämpfer. Seinem ärgsten Feind etwas Gutes wünschen, ist die zugespitzte Formulierung dafür (Carl Simonton 1942–2009).

Dadurch findet eine innere Veränderung statt, die uns die Kraft gibt, auch unserer äußeren Gegebenheiten und gar unser Schicksal zu verändern. Unser persönliches Glück weitet sich auf die Umwelt aus.

Das nennen Buddhisten die menschliche Revolution.

Natürlich gilt dieser Weg auch im entgegengesetzten Sinn: Wenn wir die Liebe praktizieren, wirkt sie sich unmittelbar und direkt auf die Umwelt aus und hilft dort, Wunden zu heilen. Positives Handeln nach Außen, Eintreten für andere und mit ihnen Mitfühlen wird im Umkehrschluß auch immer zu positiven Veränderungen in unsrem eigene Ich und in unserem eigenen Leben führen. Anteilnahme und Mitgefühl für andere stärkt uns selbst. Die Liebe ist das einzige Gut, das durch Weitergeben mehr wird.

### **Warum brauchen wir Paarsynthese?**

Seit der Aufklärung Anfang/Mitte des 18. Jahrhunderts, ist die Entmystifizierung des Lebens vorangeschritten. Mystik und Transzendenz im menschlichen Sein wurden als irrationales Moment zugunsten rationalen Denkens mehr und mehr ausgeschaltet. Das Individuum trat zusehends in den Vordergrund anstelle der Gemeinschaft. Nicht mehr das Seelische

beflügelte den Menschen, sondern seine Ideen. Dieser „Idealismus“ ging einher mit einem Rationalismus, nämlich mit dem Glauben, Kraft des eigenen Wissens und der eigenen Technik über die Natur hinauswachsen zu können. Diese Tendenz hält heute noch an und gipfelt in der Hybris, dass der Mensch sich selbst erschaffen will und die Gewalt über das Leben an sich reißen will. Das Erschaudern vor dem Mysterium der Liebe ist dem analysierenden Sachverstand gewichen. Die Welt gerät darüber allmählich in ein Ungleichgewicht der Kräfte sowohl in der Natur als auch zwischen den Völkern und deren Bodenschätzen, aber auch deren Existenzmöglichkeit und Existenzberechtigung.

Die Paarsynthese kann im Zusammenwirken mit anderen gleichgesinnten Gruppen dieser Richtung verstärkt an einer Reformation dieses Gefüges arbeiten.

### **Wie kann ich Liebe praktizieren?**

Jeder von uns kann für sich alleine, zuhause in seiner Wohnung oder irgendwo an einem Platz in dieser Welt etwas für die Liebe tun. Dies mag in Form von Meditation, von Stille und Konzentration, aber auch mit anderen Mitteln möglich sein, wie z.B. zu diesem Thema schreiben, malen, sich in Herzenssprache einüben – sich besinnen und zu sich selbst kommen in irgendeiner Form. Bilder der Liebe im eigenen Herzen entstehen zu lassen und die eigene Seele im liebevollen Dialog mit ihr zu nähren, ist schon Praktizieren.

Wir nennen es Praktizieren, weil es tatsächlich der Praxis und des Einübens bedarf, da auf Dauer nicht alle Wege der Liebe sich von allein erschließen.

So merkwürdig es klingen mag, gehört zur Leidenschaft der Liebe auch die Disziplin. Je höher die Glückserfüllung sein soll, um so mehr bedarf es auch der Einübung, bedarf es des Wissens und der menschlichen Reifung. Ein Meister des Liebens, ein guter Liebhaber wird nur, wer sich auch müht, wer

sich auch den Schmerzen unterzieht und den Anstrengungen, die es bedeutet, aus eigenen menschlichen Schwächen und Fehlern zu lernen. Rückfälle sind zudem vorprogrammiert. Dabei können sich die Partner gegenseitig als Entwicklungshelfer in besonderer Weise unterstützen.

Der weitere zentrale Weg des Praktizierens von Liebe ist das Ausführen von Übungen und Ritualen gemeinsam mit dem Partner. Wir empfehlen, dass die Partner jeden Morgen zusammen - und seien es auch nur wenige fünf Minuten - eine kleine Zweier-Übung machen, z.B. *Lebensgeister wecken, gegenseitige Würdigung*, ein kurzes *Zwiegespräch*, eine Geste verbunden mit *Körperdialog* oder einige Worte des *Gefühlsdialoges*. Einmal in der Woche am Abend eignet sich die *Zärtlichen Stunde* oder auch die *Stille Vereinigung* (Cöllen: *Lieben, Streiten du Versöhnen* 2003)

Der dritte Weg des Praktizierens findet in und durch die Gruppe statt. Gemeint ist hier die Familienkonstellation mit Geschwistern, Eltern, Kindern, aber auch mit Freunden und Bekannten bzw. Kollegen. Sicherlich ist das für viele zunächst ein heikler Punkt, weil oft Scham mitschwingt, sich öffentlich für solche Ziele und Praktiken der Liebe einzusetzen. Aber das zeigt auch das Entfremdete unserer Gesellschaft, das unmenschliche unserer Gesellschaft.

### **Summary**

Paarsynthese lebt von der dynamischen Einheit im Austausch der Liebenden von Körper, Geist und Seele. In gegenseitiger Resonanz reift immer tiefere Entfaltung gemeinsamer Lust am Leben. Diese intime Einheit bildet die unersetzliche Quelle allen weiteren Lebens. Von da aus wird sie übertragen auf die Einheit zwischen Eltern und Kindern, dann aber auch zwischen Paar und Umwelt. Die Wechselwirkung ist immer eine

gegenseitige Durchdringung und verewigt den Schöpfungskreislauf.Liebe  
leben lernen – bis zum Tod.