

Kongress Wien VPA – Paare in Bewegung II
7.-8.10.16
Kongresscenter Modul

Ulla Holm & Michael Cölln

Vortrag: „Intimität und Liebesglück – Psychologische Paararbeit für die Welt von morgen“

Annäherung an das Thema mit Fragen aus dem Umfeld:

- Folie Vortrag Intimität und Liebesglück – Paararbeit für die Welt von morgen
- **Kurze Selbstbesinnung: Bin ich eine Wächterin oder ein Wächter der Liebe?** (*wie es eine Seminarteilnehmerin formuliert hat*)
- Folie Fragen der Abiturientin

Die Frage einer Abiturientin für ihre Abiturnarbeit macht die weitere Bedeutung klar:

- *„Sind die neu gewonnenen Freiheiten in der Ehe von Vorteil? Wie nutzen Paare diese Freiheiten?“*

Diese Frage trifft den Kern: Frauen und Männer haben sich für die Gestaltung ihrer Liebe alle Freiheiten erkämpft. Hat aber die überdauernde und erfüllende Liebe in unserer atemlosen und gehetzten Gesellschaft tatsächlich eine glaubhafte Zukunft?

Wir wollen Ihnen in unserem Vortrag nahebringen, was unserer Meinung nach Liebesglück ausmacht und wie es zukunftsfähig gestaltet werden kann: Möglich ist es durchaus, - auf dem Weg fortgesetzter inniger Berührung von Körper, Geist und Seele. So entsteht Intimität. Was meinen wir denn mit Berührung?

→ **Folie Michelangelo – touch point – mehr als Worte**

Kleine Übung dazu – mit dem Mittelfinger

Wir hier im Saal, sozusagen Facharbeiter für die Liebe, können sehr viel beitragen zum Erfüllen dieser großen menschlichen Sehnsucht, - aber nur dann, wenn wir selbst von der Liebe überzeugt sind und die sinnvollen Werkzeuge dafür gut kennen.

Einschränkung

Zum Einstieg aber eine wichtige Einschränkung: In diesen Zeiten allgemeiner Weltbedrohung vom Liebesglück der Zukunft zu sprechen, mag befremdlich anmuten. Tatsächlich herrscht mehr Krieg und Umweltzerstörung, mehr Gier nach Kapital, mehr Hunger und Flüchtlingselend auf dieser Welt als je zuvor.

Die wichtige Frage stellt sich, wie Paare in einer Umwelt glücklich und friedlich leben können, wenn die Welt um sie herum verbrennt? Wo ist noch Raum und Zeit für Innigkeit und Zärtlichkeit? Und was wird aus einer Gesellschaft, was wird aus der Politik in dieser Welt, wenn sie ohne Liebe ist? Dazu sagen wir: Nicht nur die Paare, sondern auch unsere Gesellschaft braucht die Liebe zu ihrer Heilung und zum Glück ebenso wie wir als Frau und Mann die Liebe brauchen. Sogar Papst Franziskus fordert in seiner Verlautbarung zu Weihnachten 2015 expressis verbis mehr Zärtlichkeit in der Gesellschaft.

Deshalb müssten hier auch Politiker wie Bundeskanzler, Minister, Landräte und Bürgermeister teilnehmen – und sich all diesen Fragen stellen. In der großen ZEIT-Studie vom 10.März 2016 >Was aus der Liebe wird< können wir lesen: „...*Das kann man durchaus als Auftrag an Gesellschaft und Politik verstehen: Schafft einen Rahmen, in dem Nähe eine Chance hat*“. So schreibt die ZEIT.

Wenn wir trotz aller Scheidungsstatistik an die Liebe glauben, tun wir das nicht blauäugig, sondern in einer Haltung von kritischem Idealismus. **Liebende Paare werden zu Schöpfern des Paradieses.** Das irdische Paradies der Liebenden unterscheidet sich dabei vom himmlischen Paradies nur in einem wesentlichen Punkt: Wir müssen dafür arbeiten – wir müssen uns bewusst darum kümmern, damit es nicht verkümmert. Dabei geht es nicht um eine Quadratur des Kreises.
(Schulz von Thun)

Als Therapeuten und Berater arbeiten wir daran, wie alle anderen sozialen Berufe, - die gute Seite in den Partnern zu stärken. Gutes und Böses, Konstruktives und Destruktives ist in uns allen. Nun ist unsere Strategie in der Paararbeit für morgen: Nicht in den Konflikten hängen bleiben, sondern durch die Entfaltung des blockierten Liebespotentials von Körper, Geist und Seele - miteinander, füreinander und durcheinander unserer tiefsten Sehnsucht immer näher zu kommen. Deshalb lautet unsere **Eingangsfrage** nach dem Liebesglück auch nicht:

>Wie machst du mich glücklich? < sondern vielmehr:

Übung: Wie mache ich dich glücklich? (3 Stichworte aufschreiben)

Achtung: Die eigene innere Fähigkeit zum Glück ist das Entscheidende: Nur der von uns kann mit dem Partner auf Dauer Glück finden, der selbst Glücksfähigkeit in sich hat. Nur der kann in Frieden mit dem Partner leben, der auch in sich Frieden sucht. Nur der kann den richtigen Partner für sich finden, der auch sich selbst im Wesen findet.

Deshalb arbeiten wir in der Paarsynthese nicht nur an den Konflikten des Paares, sondern verstärkt daran, sich gegenseitig mit der Liebe auch **Achtsamkeit, Innigkeit, Würde, Anerkennung und lebendige Präsenz** zu schenken. Das geschieht für die Liebenden im tiefen Austausch von Körper, Geist und Seele.

→ Folie: **Kostbare Geschenke der Liebe**

→ Folie: **Unsere Definition von Liebe hilft dabei:**

Das ist unsere Definition von Liebe: Austausch von Körper, Geists und Seele gleichzeitig. Dieser Dreiklang erst schafft tiefe und wirkliche Intimität. Sie ist viel mehr als nur Sexualität. Intimität wohnt in der Seele. Wir brauchen eine solch umfassende Intimität wie Nahrung für unser Menschwerden. Eine solche Intimität ist Fundament für unser Erwachsenwerden und für die nachhaltige Glücksgestaltung. Das gemeinsame Altwerden und Sich-bis-in-den-Tod-Begleiten bedeutet dann die sinnhafte und sinnliche Erfüllung und Abrundung von Liebesglück. Dieser ganzheitliche Austausch von Körper, Geist und Seele ist das Geheimnis nachhaltiger und zukunftsfähiger Liebe.

Kurze Besinnung: Tun wir das zwischen uns?

Folglich arbeiten wir Paarberater an etwas sehr Sinnvollem, wenn wir Paare bei ihrer Suche nach mehr Sinnlichkeit, bei ihrer Suche nach der verlorenen Liebe und deren Neugestaltung begleiten. Das macht unseren Beruf auch sinnerfüllend.

Mit dieser Auffassung von Liebe als Austausch finden wir uns wieder in einem gemeinsamen geistigen Haus, angefangen bei Platon und Aristoteles über Marsillio Ficino (1484) aus der Zeit der Renaissance,

bis hin zu Kant und Hegel, weiter zu Martin Buber (1878 – 1965) und in unserer Zeit zu Ernst Bloch (1885 – 1977).

Zitat von Ernst Bloch: „Ich bin. Aber ich habe mich nicht. Darum werden wir erst.“

Auch für Paare gilt dies: Wir sind Partner. Aber wir haben uns nicht.
>Wir werden erst ein Paar – durch diesen Austausch<

→ Folie: 3 Wege zum Liebesglück

Wir vertreten in der Paarsynthese die Auffassung, dass es für den liebevollen Austausch von Körper, Geist und Seele zwischen den Liebenden drei Wege braucht. Sie lauten:

1. Aufarbeiten von eigenen seelischen Altlasten und schmerzenden Kränkungsmustern aus deiner und meiner Geschichte, die den Weg zueinander versperren. (Tiefenpsychologischer Weg mit dem „verletzten Kind“ in uns)
2. Fühlbare und spürbare emotionale Dialogvertiefung an Körper, Geist und Seele, um so unsere Intimität zu erneuern (Dialogischer Weg für die innere Erlebniswelt des Paares)
3. Verdichtete Sinn- und Wertfindung als Ethos des Paares (Spirituelle Weg). Ohne tieferen Sinn in der Beziehung zu suchen, entfremden sich die Partner auf Dauer.

Prozessanalyse Claudius und Johanna: Paargestalt:

besuchen Vortrag und Workshop von uns, beide ca 45, gutaussehend, 2 Kdr, fragen nach dringender Hilfe

Sie: schnell in Tränen aufgelöst, fährt Achterbahn mit ihren Gefühlen, lacht und weint nahtlos, spricht von großer Krise, - es sei 5 vor 12 oder auch schon 5 nach 12 Hauptklage: er zeige gar kein Interesse an ihr, sei nur bei der Arbeit, sie fühlt sich abgelehnt und nicht gewollt, fordert heftig seine aktive Zuwendung

Er: ganz erschrocken über ihren Krisenzustand, habe er so bisher nicht gewusst, schweigt dann viel, braucht lange, um auf Fragen zu antworten, - ihm seien jetzt die Augen geöffnet und er gelobe Besserung – wirkt sympathisch, ängstlich, geduckt, entschuldigt sich

Wir mögen sie beide von Anfang an, wirken echt hilfsbedürftig, hoch motiviert. Wir vereinbaren 2. Vortrag und Workshop, der 1. Absturz nach Rückfall ist riesig, dann Skype-Therapie

→ Folie: Weg 1: „Verletztes Kind“ und Frieden in uns

Weg 1: Um es klar an den Anfang unserer Arbeit zu stellen: Die meisten Hindernisse auf dem Weg zum Liebesglück liegen im eigenen Selbst begründet und nicht im Partner. Unfrieden und Streit mit dem eigenen >Inneren Gegner< (*Cyrułnik*) wird stattdessen häufig am Partner abreagiert. Innere Spannungen in uns werden zum eigentlichen Glücksverhinderer. Die eigene narzisstische Verwundung und die damit verbundene Kränkbarkeit vieler Männer und Frauen verhindert die nötige Kritik an sich selbst. **Die eigenen blinden Flecken zu erkennen und** nicht den Splitter im Auge des Partners, sondern den Balken im eigenen Auge, - dieser **Schritt** erst räumt die Blockierungen zum befreienden Liebesglück aus dem Weg.

Wir fragen: Was macht es eigentlich so schwer, sich selbst kritisch zu hinterfragen?

Prozessanalyse Claudius und Johanna: Partnerwerdung

Ihr Vater war Tyrann, vor dem sie als Kind schon zusammenzuckte. Er schlug und demütigte die Töchter, verachtete weibliche Gefühle, hat Körperkontakt harsch zurückgewiesen. Hat später lieber die Firma ruiniert statt sie den Töchtern zu übergeben. Musste sie klein machen, um sich selbst groß zu fühlen. Mutter war passiv unterworfen. Ihre Schwester wurde depressiv, sie dagegen lernte, sich laut zur Wehr zu setzen. Das verletzte Kind in ihr tobte, schrie, demütigte ebenfalls. Konnte ihre Talente nicht entfalten

Seine Eltern sehr unterkühlt, zwanghaft planend, aber Grundversorgung sichergestellt. Aber keine Zärtlichkeit, Kuschneln, kein Seelenaustausch. Trost, Schutz und Zuwendung gab es nicht. Ist in der Folge jahrelang mit Panzer herumgelaufen, hat sich niemandem anvertraut

Sie malen das, schreiben Elternbriefe und geben einander Trost

Jetzt im ersten Schritt begleiten wir also die zerstrittenen Partner dabei, den eigenen Unfrieden in sich, das sogenannte „verletzte Kind“ in uns nachzunähren, d.h. die seelischen Wunden zu pflegen, den Hunger nach Anerkennung und Gesehenwerden, nach bedingungsloser Liebeszuwendung zu stillen. Die Symptome des verletzten Kindes sind: die schnelle Enttäuschungswut, alte Kränkungsmuster wie häufige aggressive Ausbrüche, heftiges Aufbrausen, schlechte Laune und Nörgeln, auch depressives Verschwinden im Bunker des gekränkten Schweigens. Das Gefangensein in sexueller Umtrieblichkeit und quälende Minderwertigkeitsgefühle gehören auch dazu.

Diese „Tyrannei des verletzten Kindes“ hindert uns, erwachsen zu werden und eine friedvolle Liebeserfüllung zu finden. Innere Gelassenheit und Urvertrauen fehlen. Aus kränkenden Erfahrungen unserer Kindheit und Jugend herrührende „Altlasten“ werden als „Mitgift“ in die Beziehung hineingetragen und dort reaktiviert.

„Wir geißeln den Partner mit unserem eigenen Elend“, sagt Lukas Möller (1998).

Das verletzte und gekränkte Kind in uns wird schließlich zum verletzenden und kränkenden Partner. Dieser Stellvertreter-Krieg wird zum Teufelskreis.

Folie Akzeptiere mich

Ein ganz anderes, doch sehr eindrucksvolles Beispiel für Unfrieden infolge kindlich-naiver, narzisstischer Selbstaufwertung zur inneren Abwehr von Kränkung liegt in der massenhaften Verbreitung von übergroßen SUV-Autos, die nichts Anderes als kindliches Habenwollen, ständiger Spieltrieb, Machtstreben und übergroße Bedürftigkeit signalisieren. Die Besitzer wissen im Grunde durchaus, dass sie die Welt von morgen für ihre eigenen Kinder zerstören. Außerdem ist die Unfallstatistik für Kinder im Straßenverkehr dadurch erheblich angestiegen.

Unsere beraterische und therapeutische Hilfe für das >Verletzte Kind< besteht nun in einer Form von aktiver Tiefenpsychologie in Anlehnung an Sándor Ferenczi.

- **Folie: Lieber Gott** (= Stoßgebet)
- **Folie: Hilfe für das Verletzte Kind – aktive Tiefenpsychologie = Reaktivierung biografischen Materials**
- **Folie: Therapeutische Treppe**

Wie auf einer Treppe, - auf einer therapeutischen Treppe, gehen wir hinab in die Tiefe der seelischen Lasten, die aus Kindheit und Jugend herrühren. Wir suchen also nicht gleich nach Konfliktlösungen oder verbesserten Umgangsregeln, sondern nach den verborgenen Motiven für die akuten Krisen des Paares. Gemeint ist damit die gezielte Rückführung zu den früher entstandenen seelischen Verwundungen und deren Aufarbeitung mit Beistand des Partners. Die Partner selbst

wirken bei dieser Aufarbeitung von seelischen Altlasten zusammen als gegenseitige Entwicklungshelfer.

Prozessanalyse Claudius und Johanna: Paardynamik:

Er zeigt nach der heftigen Verliebtheit bald nur noch seinen Panzer, spürt und merkt das selbst aber nicht. Sie fühlt sich dadurch wie von ihrem Vater gedemütigt und klein gemacht, - tobt in der Folge mit ihm umso lauter (und auch mit den Kindern), - er verkriecht sich immer mehr. Paradoxe Wunschumkehrung: Das, was sie sich am meisten wünscht, verhindert sie immer mehr.

Aktive Tiefenpsychologie: Aufschreiben der eigenen Leidensgeschichte und: „Was ich als Kind entbehrt habe?“

Skype: Vorlesen und die Ergriffenheit austauschen – sie weinen beide und halten sich – das Verständnis füreinander wächst, sie erkennen und sehen jetzt das verletzte Kind statt den Täter

Umsetzung in die Beziehung: Johanna erkennt zunächst widerstrebend, dass Claudius nicht allein der Täter in der Beziehung ist, sondern begreift, dass sie Gewalt ausübt wie ihr Vater Claudius erkennt, dass er Johanna so allein lässt wie er es als Jugendlicher zu Hause war

Einbeziehen der Kinder: der Ältere schweigt ebenfalls fast depressiv und hat so seine Freundin verloren, der jüngere (11 Jahre jünger) tobt, schreit und fällt in der Schule durch schwere Aggressionen auf

Wir verbinden die Schritte auf diesem Weg oft mit realer Bezugspersonenarbeit z.B. mit Eltern, Geschwistern oder erwachsenen Kindern. Denn auch dieses ursprüngliche Netz der Liebe ist Teil der ganzen Liebesarbeit.

Die Folien verdeutlichen den tiefenpsychologischen Weg:

Partner hinführen, WU, Bild malen: wie wirke ich im Streit nach Außen – wie bin ich innen?

- Folie Amazone
- Folie Labyrinth
- Herz hinter Mauer

Übung: Wie kann ich meinen Partner um Hilfe bitten für meine Probleme, statt ihn dafür verantwortlich zu machen?

→ **Folie Weg 2: Dialog - eine Kultur der Intimität**

Die für alle Zukunft entscheidende menschliche Kompetenz liegt in der Fähigkeit, **Dialog statt Krieg** zu führen, – im Makrosystem der Politik ebenso wie im Mikrosystem der Liebesbeziehung. Zur sensiblen und feinfühligem Dialogfähigkeit gibt es keine Alternative.

Zu einem solchen Dialog gehören z.B. auch eine Streitkultur oder die erotische Kultur. Hier und jetzt konzentrieren wir uns auf die Kultur der Intimität, auf den Intimen Dialog des Paares.

Leider ist der Begriff *Intimität* in unserem alltäglichen Sprachgebrauch weitgehend fälschlich festgelegt auf die Ausübung sexueller Handlungen. Daher ist es schwer, im öffentlichen Raum so darüber zu sprechen, dass das Heilige und das Heilsame daran in der nötigen Würdigung gehört werden kann. Noch einmal: Wir sprechen hier ganz bewusst vom Heiligen und Heilsamen der Intimität.

Die Paarsynthese als therapeutisches Vorgehen stellt die Intimität in das Zentrum aller Paardynamik und des therapeutischen Arbeitens. **Sie wird zur via regia, - zum Königsweg für das Paar – neben dem Verzeihen.**

Die Intimität bildet gleichermaßen den **Schutzraum und das Schaltzentrum**, in dem alle so verletzlichen Befindlichkeiten des Paares zusammenlaufen. Wichtig dabei ist: Die Intimität beginnt in der

Seele und nicht mit der körperlichen Vereinigung. Noch vor dem ersten Beischlaf begegnen sich deine und meine Augen – und versenken sich ineinander. In diesem ersten Augen-Blick, in diesen Sekunden öffnen wir füreinander unser Innerstes. Dort in der Seele berühren sich zwei Identitäten. Das bedeutet Hingabe an das Du im Vertrauen auf Schutz und Heimat bei Dir.

Kurzes Besinnen: Schaffen wir diese Intimität zwischen uns?

Intimität als größtmögliche menschliche Verdichtung schafft so Fundament, Energiequelle und Herausforderung gleichzeitig zu gemeinsamem Wachstum. Deshalb ist auch das Zerschneiden der Intimität z. B. durch Gewaltausübung, durch Untreue oder anderen seelischen Missbrauch für die meisten von uns identitätsbedrohend und traumatisierend. (Erinnerung an meine eigene Scheidung)

→ Folie: Dialogsäulen = Intimer Dialog

Jetzt zur praktischen Arbeit Auf diesem zweiten Weg: Wir leiten die Partner an, Innigkeit und Intimität im Austausch von Körper, Geist und Seele zu erzeugen über die fünf Dialogsäulen: **Körperdialog, Gefühlsdialog, Sprachdialog, Sinndialog und Zeitdialog**. Zwischen den Dialog-Säulen braucht es dazu ein fließendes Gleichgewicht. Dauerhafte Überlastung oder Unterversorgung einer Säule schädigt auch die anderen.

Intimität ist dabei kein zufälliger glücklicher Moment, sondern sehr bewusste und absichtsvolle Handlung. Wir leiten die Partner dabei an, höchste menschliche Verdichtung bewusst herbeizuführen, indem sie sich auf allen fünf Säulen gleichzeitig begegnen. (DEMO)

Es ist nicht nur das Triebverlangen, sondern gerade auch die seelische Präsenz, die gegenseitiges Begehren und körperliche Lust aufeinander erzeugt und bewirkt. Die seelische Sehnsucht nach dem Du, nach der Vereinigung mit dem Du ist eine mindestens genauso wichtige Quelle für Sexualität wie das triebhafte Begehren. Sich gegenseitig die Sehnsucht füreinander und die Lust aufeinander zu erzählen und auszumalen, stärkt die Intimität genauso wie sich gegenseitig eigene Fehler, Schwächen und Ängste einzugestehen. Licht und Schatten bei sich zu erkennen und dem Partner zu bekennen, macht gemeinsam stark.

Auch und gerade Paarberatung ist auf diese Weise immer intim: Die leibhaftige, vitale und seelisch-geistige Präsenz der Partner füreinander – mit allen Sinnen, - sie weckt neues Fühlen füreinander.

Prozessanalyse Claudius und Johanna: Paaranalyse:

Alle vier lernen, sich jeweils für eigenes Verhalten zu entschuldigen. Claudius bittet vor den Kindern Johanna um Verzeihung für sein jahrelanges trotziges Schweigen – Johanna für ihre ausufernde Schimpferei und zynische Herabsetzung

Paargestaltung/Flankierende Maßnahmen: Familienkonferenz alle 4 Wochen, gemeinsames Lehrergespräch

Das Paar selbst macht Urlaub und übt sich in tiefgreifende Gespräche ein – an Hand seines von ihm erstellten Fragenkataloges – mit Berührung

An dieser Stelle nennen wir eine ganz besondere Störungsquelle für Intimität: nämlich **das rätselhafte Schweigen vieler Männer**. Viele Männer finden nur mühsam eine Sprache für ihre Gefühle, finden keine Herzenssprache, keine Seelensprache. Sie teilen ihr inneres Erleben gar nicht mit – oder spüren es gar nicht. Es fehlt die innere

Erlebnissprache. Zwei von 5 Dialogsäulen werden in der Folge dadurch blockiert: Die *Gefühlssäule* und die *Sprachsäule*. Das wiederum führt bei vielen Frauen zu einer starken Blockierung ihrer sexuellen Lust. Das Feuer des Begehrens erstickt auf Dauer, wenn die intime Öffnung von Körper, Geist und Seele nicht miteinander einhergehen.

Dann kommt es oft zum Fremdgehen: Untreue ist dann nicht Folge von triebhafter Suche, sondern mehr die Folge mangelnder seelischer Berührung. Wie aber berühren wir die Seele, - wie berühre ich deine Seele? Wie geht das – fragen uns viele.

Körperliche Intimität ist für Frauen und Männer verschieden. Ist es dann auch die seelische? Ja, dem ist ganz sicher so. „Den Mann zu Sprache bringen“, so der bekannte Männerautor und Psychotherapeut Björn Sufke (2004), ist deshalb ein wichtiges Teilziel unserer Paartherapie.

→ Folie: Mit Gefühlen leben

Dazu gehören folgende Schritte:

1. die bisher nicht gespürte Gefühlswelt entdecken
2. die innere Erlebnissprache dafür finden
3. die Scham vor Gefühlsäußerungen zu überwinden
4. die körperliche Begegnung ohne Sex intensivieren (z.B. Atemtausch,..)

Übung: Faust (= Wunderübung Glattauer)

→ Folie: Weg 3: Spiritueller Weg - Sinn finden bedeutet Glück finden

Der 3. Weg, den wir mit den Paaren bearbeiten, ist der spirituelle, der feingeistige Weg. Er führt über sexuelle Triebbefriedigung, Kinderbekommen und den gemeinsamen Nestbau hinaus. Mit einfachen Fragen führen wir die Partner dahin wie z.B: **Worin besteht der Sinn unserer Liebe? An welcher Welt wollen wir mit bauen, damit wir in ihr glücklich sein können? Was lehrt uns die Liebe?**

→ Folie inneres Glück

Wir öffnen damit den **Raum für das innere Glück des Paares**. Dieser unsichtbare Raum umschließt und schützt die Liebe eines jeden Paares mehr als alles andere. – Wir können diesen Raum auch als die Aura des Paares bezeichnen. Jedes Paar ist umgeben und umhüllt davon, - solange die Partner gemeinsam nach dem richtigen Weg suchen.

Allerdings: Die Anstrengungen und der Energieaufwand für das äußere Glück, für finanzielle Absicherung und mehr Besitz, rauben vielfach die Kräfte, die für das innere Glück gebraucht würden. *„Die moderne Steigerungs-Gesellschaft mit ihrer Beschleunigung und Gewinnmaximierung macht Menschen nicht glücklicher, sondern immer ängstlicher - und die Angst ist gerade das Gegenteil von dem, was ein gutes Leben ausmacht.“ (Hartmut Rosa 2011)*

Ohne Zweifel ist es die Anforderung der postmodernen Zeit, digitalen und seelischen Zeittakt in Einklang zu bringen. Durch den sonst entstehenden Zeit-Notstand kommt es zum Burn-Out der Liebe. Wir lehren daher die Paare: Statt müde von der Arbeit zur Liebe nach Hause zu kommen, - auch mal müde von der Liebe zur Arbeit zu gehen.

Dem Partner Zeit schenken, heißt Liebe schenken. D.h. der Liebe Platz und Zeit zu geben. Paarzeit füllen

Das innere Glück lebt vom Suchen und Finden gemeinsamer innerer Überzeugung und Werthaltung. Wir haben davon schon genannt: Achtsamkeit und tiefe Sinnlichkeit, aber auch Dankbarkeit, Demut, Friedfertigkeit, Güte, Mitgefühl, Staunen.

Ja – die Fähigkeit, immer wieder zu staunen – über dich, ... dich immer wieder mit neuen Augen zu sehen, -- auch nach 20 Jahren noch neugierig auf dich zu sein, - das Wunder, das du darstellst, ehrfürchtig zu bedenken, - dazu leiten wir jetzt die Partner an.

Inneres Glück ist der Raum für wesentliches und eigentliches Menschsein. Diese Werte machen uns als Partner zu reichen Menschen - auch noch in 50 und 100 Jahren. Sie lassen unsere Liebe auch in der Zukunft wachsen und gedeihen, - solange es Menschen gibt.

→ Folie Gelöstes Haar

Wir sind uns im Klaren darüber, dass wir mit einer solchen Vorgabe von Werten in Widerspruch zu therapeutischer Gepflogenheit treten. Wertevermittlung in der Psychotherapie ist problematisch. Wir haben uns trotzdem dafür entschieden, um diese in allen Religionen und im Humanismus vertretenen Grundwerte in den Entwicklungsprozess des Paares einzubinden. Viele der ratlosen und rastlosen Paare suchen nach einer Orientierung. Ziel ist es, ethische Verantwortung zu übernehmen – z.B. für den Erhalt der Schöpfung. Unsere Umwelt zu

retten für unsere Enkel und Urenkel - statt sie durch seelische Umweltverschmutzung und achtlosen Umgang zu vergiften.

Doch verstehen wir unter Spiritualität nicht nur das große Heilige, sondern auch das ganz Alltägliche in unserem Paradies auf Erden: Für dich, für dein Glück und Wohlergehen Verantwortung zu tragen, ist ebenso tiefe Spiritualität.

Auch schwere Krankheit oder heftige Krisen zerstören dann nicht das Liebesglück. Im Wachsen an der gemeinsamen Überwindung solcher Krisen, im Überwinden von Kränkungen und Krankheiten der Liebe liegt ein tiefer Sinn. In guten und in schlechten Zeiten. Solche Sinnfindung macht stark. Sie ermöglicht, unsere Kräfte auf ein klares Ziel hin zu bündeln. Daran wächst das intime Glück des Paares.

Deshalb gehen wir davon aus, dass die Liebe eines Paares, das sich auf gemeinsame Sinnsuche begibt, immer Zukunft hat. Die Liebesregeln des Paares erweisen sich dann auch als sinnvoll für die ganze Gesellschaft. Wir sprechen in der Folge vom „**Lernmodell Liebe**“ – für eine zukunftsfähiger Liebe im gesellschaftlichen Miteinander.

Sie haben es sicher bemerkt in unserem Vortrag: Therapeutisch-praktisch arbeiten wir an diesem Sinn- und Seelendialog, an der Spiritualität des Paares mit ALLEN 5 Sinnen, denn unsere Sinnlichkeit führt uns auch zum Sinnverstehen und Sinnfinden:

→ durch Sinnlichkeit zum Sinn

ein Beispiel dafür:

→ Übung: Das dritte Auge vorstellen: Ich sehe das Gute in dir

→ Folie Abschluss: Liebe ist der Sinn, Dialog der Weg, Würde
das Prinzip

→ **Würde – Übung** (= Sinn für Würde)