

Vortrag Graz 1.3.2013

Mut zur Liebe – Grundlagen der Paarsynthese

Cöllen/Holm

Mut zur Liebe – das ist ein gewagter Aufruf in dieser Zeit der Unverbindlichkeiten, der Trennungen, der Singlekultur, der nahezu unbegrenzten technischen Machbarkeiten.

Passt dieser Aufruf für unsere Zeit anlässlich einer Gesellschaft, Wirtschaft und Politik, die weder vertraut noch glaubt, sondern alles berechnen will, die auf Umsätze, auf Wachstum, auf Bilanzen schießt, auf Nummer sicher gehen will und dabei über Leichen geht?

Wir leben im 21. Jh. zwar in einer hochtechnisierten Gesellschaft; wir haben die Gene entziffert und den Weltraum erforscht – eine Liebeskultur haben wir nicht geschaffen.

Kriege zerstören die Erde und hinterlassen Verwundungen wie nie zuvor bis in die nächsten Generationen; Krieg zwischen Männern und Frauen zerstört die Seele, oft auch den Körper und hinterlässt ebenfalls Verwundungen bis in die nächsten Generationen.

Welchen geistigen Ort gibt es für die Liebenden, welchen Platz für die Sehnsucht nach Liebe? Der Mensch wird nicht mehr als ein zukunftsorientiertes, lebendiges Wesen betrachtet. Er übt sich nicht mehr zu lieben, zu vertrauen, die eigene Vernunft zu praktizieren, zu teilen, kreativ, solidarisch zu sein. Seine Zukunftsfähigkeit definiert sich durch seine Berechenbarkeit und Brauchbarkeit. Weiterentwicklungen des Menschenmöglichen werden fast ausschließlich als Visionen des technisch Möglichen begriffen.

Mut zur Liebe zu haben bedeutet heute, den Menschen wieder in seiner Kreativität, in seiner Bezogenheit, in seinem Streben nach Gemeinschaft sehen zu können. Dem Menschenmöglichen wieder Entwicklungsraum zu geben. Mut zur Liebe kann es nur geben, wenn wir lernen, zwischen etwas Lebendigen und einem Ding zu unterscheiden - was nicht so einfach ist, sind doch die Dinger, die iPads und Smartphones so quicklebendige Alleskönner, zumindest solange der Akku läuft.

Hier dient die Liebe als Lernmodell. Die Liebenden können einen Entwicklungsraum schaffen, in der eine Ethik wachsen kann, die ein friedvolles Miteinander möglich macht.

Es gilt, einen Gegenentwurf zu schaffen in dieser Gesellschaft der Schnellimbisse und der schnellen Taten.

Die Paarbeziehung bietet den Rahmen, in dem die Liebenden lernen, aufeinander bezogen zu sein und auch auf sich selbst bezogen zu sein. Hier können wir eine Vorstellung von uns selbst entwickeln und auch eine Vorstellung von dem, wer wir sein und werden möchten und wer wir nicht sein und werden möchten. Die Liebe bietet den Rahmen zur Orientierung für ethisches Handeln und stellt die größte Herausforderung an jeden von uns zur Persönlichkeitsentwicklung dar.

Wie kann sie nun gelingen in eben dieser Zeit?

Auf jeden Fall braucht die Liebe Mut für dieses Gelingen.

Das Potenzial zum Lieben gehört zur menschlichen Natur, dass die Beziehung zweier Liebenden auf Dauer lebendig bleibt und gelingt in guten und in schlechten Zeiten, dazu bedarf es Menschen, die die Kunst des Liebens lernen wollen und die sich ein Wissen über die Psychologie der Liebe aneignen wollen. [Von der Natur zur Kultur der Liebe](#)

„...welch Glück, geliebt zu werden, und lieben, Götter, welch ein Glück!“

so besingt Goethe die Liebe und spricht mit seinen Worten sicher auch für die Männer und Frauen unserer Zeit, die nach der Liebe suchen und oft daran

verzweifeln; Liebende sein wollen und Streitende werden.

Bei dem Thema ‚Mut zur Liebe‘ bitten wir Sie, kurz an Ihre eigene Paarbeziehung zu denken – nachzuspüren, welchen Platz Liebe und Sinnlichkeit in Ihrem Leben haben.

Welche Freude, welches Glück haben Sie in Ihrer Partnerschaft erlebt? Aber auch: Wie viel Kummer wohnt in Ihrem Herzen und welche Kränkungen haben Sie sich zugefügt, die schlecht oder gar nicht verheilt sind.

Wir schließen die Frage an, ob jeder hier davon überzeugt ist, dass wir alle über das geeignete Wissen für die Liebe verfügen, die Steuerungsinstrumente kennen, um mit der gewaltigen Kraft der Liebe umgehen zu können?

Im Grunde muß es jeden Menschen nachdenklich und sorgenvoll machen, zu wissen, dass sich in den Großstädten 50 % aller Paare trennen. Dabei sind nur die Paare erfasst, die verheiratet sind. Die gesamte Trennungsrage liegt schätzungsweise bei etwa 70 %.

Viele, die beieinander bleiben, kennen auch nicht unbedingt den Schlüssel zu einer lebendigen entwicklungsfördernden Partnerschaft zwischen den Liebenden oder den ehemals Liebenden.

Es gibt viele in der Liebe unglückliche Frauen, Männer und vor allem auch Kinder, die in diesen Beziehungen nicht so gedeihen wie sie es bräuchten.

Das macht nicht gerade Mut zur Liebe; viele Männer und Frauen gehen schon gar nicht mehr feste Bindungen ein.

Dennoch ist laut Umfragungen die Sehnsucht nach einer Liebesbeziehung groß. Als Paar zu leben, bedeutet eine Möglichkeit, in der Welt zu Hause zu sein.

Liebe ergreift uns ganz und lässt uns erschauern – aber es geht in der Liebe um mehr.

Paare sind ungeübt in ihrer Aufgabe, in Liebe eine Beziehung zu gestalten; niemand hat sie gelehrt. Nirgendwo lernt man diese fundamentale Fähigkeit; eigentlich müsste sie schon in den Schulen vermittelt werden – ist sie doch wichtiger als die Kenntnis der längsten Flüsse Europas.

Wir möchten Ihnen hier Mut machen, die Herausforderung durch die Liebe anzunehmen. Liebe fordert uns zutiefst heraus, notwendige Schritte zur eigenen Entwicklung zu gehen.

Von den psychologischen Gesetzen der Liebe soll im Folgenden die Rede sein. Wir möchten Ihnen damit

einen Leitfaden und auch Handwerkszeug mitgeben, damit die Abenteuerreise als Paar gelingen kann.

Die oft destruktive Krisenarbeit der Paare wollen wir in Versöhnungs- und Friedensarbeit der Partner, aber vor allem in Sensibilisierung für das Glücksempfinden überleiten. Das Glück erhalten und immer neu gestalten, - dafür wollen wir Werkzeug zur Verfügung stellen. Dem wachsenden gesellschaftlichen Werteverlust und Verlust an Menschlichkeit stellen wir das tägliche Suchen, Ringen und Finden von Glück im intimen Dialog der Partner gegenüber. Die wirkliche Moral in dieser Welt, die sich dem Raubtierkapitalismus entgegenstemmt, finden wir nämlich gerade zwischen Liebenden. Diese Liebe bildet daher ein Lernmodell für das Leben in Gemeinschaft.

Das Paar bildet die einzig verbliebene lebendige Institution, die Werte schafft und lebt – im Dialog. Damit dieser Dialog gelingen kann und die Liebe nachhaltig und zukunftsfähig wird, benötigen die Partner Impulse und Energiezufuhr von außen.

Tiefenpsychologische Aufarbeitung der Partnerwerdung, dialogische Achtsamkeit und Resonanz ebenso wie sinnstiftende Erkenntnissuche bilden den passenden Dreiklang, den dieses Buch den Liebenden zur Stärkung ihrer Glücksfähigkeit anbietet. Das Glück der Liebenden

ist nicht machbar, aber die Liebenden können sich dafür empfängsfähig machen. Liebe wird zur kulturschaffenden Kraft.

Der Tod jeder einzelnen Liebe wird oft zur menschlichen Tragödie (HH Polizist)

Aber: Wir sind dem nicht hilflos ausgeliefert. Grundthese: Liebe als ganzheitliches Erleben umfasst Körper, Geist und Seele – Paar und Gesellschaft – das Leben des Paares in den drei Dimensionen von Tiefenpsychologie, Dialog und Spiritualität

Der Leitsatz dafür lautet: >Liebe ist der Sinn – Dialog der Weg – Würde das Prinzip< (Zitat Michael Cöllen)

Das Verfahren der PAARSYNTHESE ist etwa 35 Jahre alt. Es findet Anwendung in Therapie und Beratung, im pädagogischen Bereich und vor allem als Fortbildung für Paare, die ihre Liebeskompetenz verbessern wollen.

Wir stellen Ihnen jetzt die 5 Bausteine der Psychologie des Paares vor:

Die Psychologie der Liebe, die wir in der Paarsynthese als vertieftes Wissen über die Liebe für

die Paare und für die Paartherapeuten bereitstellen, verdeutlicht mit ihren fünf Bausteinen diese Dynamik des notwendigen und permanenten Wandels von Liebe.

Erster Baustein: die Energie der Liebe

➤ **Folie Atom Modell**

Die Liebesdynamik eines Paares gleicht einem Kraftfeld, in dem es durch den Austausch von Körper, Geist und Seele zwischen den Liebenden zur Verdichtung und Beschleunigung kommt, zu gegenseitiger Formung und auch manchmal zur Deformierung, zu Druck, Entladung, Kraft und Wärme. Die Glücklichen erzählen dann, dass ihnen durch die Liebe enorme Kräfte zuströmen und ein immenses Gefühl von **Vitalisierung** und Lebendigkeit eintritt. Bei Liebeskummer aber empfinden viele eine Zentnerlast auf der Seele, erleben Bedrückung und Unterdrückung bis hin zur Deformierung der Persönlichkeit.

Liebe in ihrer orgiastischen Form ist schweißtreibend und anstrengend, kostet Kraft und gibt Kraft. Die überschüssige Energie wandelt sich in innige Zuwendung. Durch die Hingabe im Austausch wird Energie nicht nur erhalten, sondern sogar vermehrt.

Dieser Austausch wird zur Transformation: materielle körperliche Liebe wandelt sich in spirituelle Liebe: Sie schafft neue leibliche, geistige und seelische Existenz, fördert Kreativität und Humanität.

Dieser Austausch findet statt zwischen den Polen von Hingabe und **Autonomie**, von Schöpfung und Tod, von Gesellschaft und Individuum, Zukunft und Vergangenheit, von Alltag und Kosmos, von Körper und Seele, von Frau und Mann. Einflüsse von außen und von innen führen zu einer ständigen Veränderung. So beeinflusst jede Gesellschaft in jeder Kultur die Ausdrucksformen der Liebe, aber auch das lebende Paar beeinflusst die Gesellschaft. Deshalb sprechen wir in unserer Arbeit davon, dass die Liebenden zu Botschaftern der Liebe werden und nicht nur Klienten sind.

Liebe als Energiezentrum

**Mikrokosmos im Makrokosmos – das Paar im Zentrum –
Himmelsmacht, die nicht vom Himmel fällt –
Atommodell – Aufbau und Zerstörung –
Gleichberechtigung aller Kräfte – entscheidend ist der
kompetente Umgang mit dieser Energie**

➤ Folie Polarität

Zweiter Baustein: Liebe als Polarität

Alle Kräfte des Lebens und des Universums stehen in einem polaren Zusammenhang in einem Ganzen. Im Zentrum, im Brennpunkt aller Kräfte lebt das Paar. In der Dynamik des Paares bündeln sich somit alle Gegensätze und heben Sie doch wieder auf. Die Lehre von der Einheit der Gegensätze (Nikolaus von der Kues) kommt hier zur Anwendung.

Daraus wird deutlich, dass die Liebe kein fester Ankerplatz und keinen sicherer Hafen ist. Liebe lebt neben der Harmonie vom Wandel, aus ihren Widersprüchen und aus ihren Gegensätzen. **Diese immer wieder neu zu integrieren, sie zur Synthese zu bringen, das ist die schwere, aber lohnende Aufgabe der Partner.**

Auf das heute bezogen bedeutet das, dass sich die Liebesbeziehungen zwischen Frauen und Männern, sicherlich auch zwischen gleichgeschlechtlichen Partnern, zum Beispiel gerade in dem zentralen Bereich von Sinnlichkeit, Erotik und Sexualität permanent ändern. Die Intimität zwischen Frau und

Mann ist eine andere geworden als noch vor 50 Jahren: Frauen und Männer nähern sich – hoffentlich - im so wichtigen Bereich der Gefühle an. Frauen sind gleichberechtigt geworden und bestimmen damit auch weitgehend die Ausgestaltung der sexuellen Beziehung. Das liebende Paar geht seinen Weg zwischen diesen Polen. In der Ambivalenz zwischen diesen Polen entsteht Spannung, Reibung, und Streit. (siehe Diagramm)

Der Weg ist das Ziel - das Miteinander gehen und nicht das Ankommen. So betrachten wir gerade auch den Streit des Paares als einen Streit um seine Veränderung, als einen Streit um notwendiges Lernen, **Lernen am Du.**

➤ Folie von Yin und Yang

Pole bedeuten Gegensätze und Widersprüche – und davon ist die Liebe voll – Kosmos und Abwasch zu verbinden – Anziehung und Abstoßung – auch und gerade von Männlich und Weiblich – sie sind nicht vom anderen Stern – erst in der Polarität liegt Ganzheit des Lebens – die Synthese von Frau und Mann – Yin und Yang – Gleichberechtigung – Androgynie : Auf welchem Pol bin ich zu Hause?

➤ Folie Paarzyklen

3. Baustein: Liebe als Rhythmus: die Paarzyklen

Wir kommen zum dritten Wesensmerkmal der Liebe, nämlich zum rhythmischen Wandel. Diese ersten drei Wesensmerkmale sind allen lebenden Systemen zu Eigen.

Alle Liebenden sind dem Rhythmus der Zyklen Hingabe, Aufbau, Lebensmitte, Altern, Zweisamkeit unterworfen.

1. Hingabe: Konfluenz, keine Selbstdifferenzierung, Symbiose, unmittelbare Erfahrung der Wir-heit. Romantik – Schwelgen im 7. Himmel - honeymoon – Flitterwochen – narzisstische Selbstwertzufuhr ohne gleichen – heilende Wirkung der Liebe von Kindheitswunden (verletztes Kind)

2. Aufbau: Selbstwertzufuhr durch den Partner wird weniger = narzisstische Enttäuschung, Potenzierung der narzisstischen Verletzungen der Kindheit, jetzt stattdessen Selbstverwirklichung, Autonomie, Beruf, Elternschaft, zerrissen zwischen Expansion und Familienzeit, Doppelbewegung: Abschirmen gegen

Beschleunigung von außen, Öffnung nach innen, zum eigenen Inneren. Hier Gefahr von Trennung

3. Lebensmitte: midlife crisis, Kinderfrage heute oft bis hierher verschoben, Streit um Orientierung, häufig Trennung oder Fremdgehen, Neuformulierung von Sinn und Sinnlichkeit, Lernen durch Dich.

4. Altern: ohne Kinder, Abbau der beruflichen Entwicklung und der Kräfte, Bewegung zwischen Polen insbes. Körper und Seele, körperliche Veränderungen, Sinnfragen, Verzeihen
Drittes Lebensdrittel: Erntedankfest feiern

5. Zweisamkeit: Enttäuschung, Mauern um das Selbst als Widerstand gegen den Partner, Trauer, Dankbarkeit, Freude, Hoffnung, Verzeihen – Beistand bei Krankheit und Tod

➤ Folie Philemon und Baucis

Im Laufe der individuellen und gemeinsamen Entwicklung wächst die Liebesbeziehung im zyklischen Wandel dadurch, dass das Fließgleichgewicht z.B. zwischen den Polaritäten

Hingabe und Autonomie immer wieder neu verhandelt und eingependelt werden muss. Zeiten des Übergangs von einem Zyklus in den anderen sind Krisenzeiten, die, wenn sie nicht zur Dauerkrise eingefroren werden, notwendige Entwicklungsschritte für das Paar bedeuten.

➤ Folie Partnerdialoge

Das 4. Wesensmerkmal der Liebe ist die Intimität. Im intimen Raum gedeiht die Liebe. Intimität wiederum entsteht im Dialog der Liebenden mit ihren Körpern, ihrem Geist und ihrer Seele. Auf den verschiedenen Dialogebenen wird Liebe umgesetzt; sie sind die tragenden Säulen der Liebesbeziehung:

die Körpersäule, die Gefühlssäule, die Sprachsäule, die Sinnsäule, die Zeitsäule.

Körperdialog – nackte Haut ohne Fell und ohne Federn, Ich-Erfahrung und Du-Erfahrung durchdringen einander in der Berührung der Körper, nicht-sexuelle und sex. Zärtlichkeit 5:1, Instrument der Lust und der Sorge bei Krankheit, Gefäß für seelischen Austausch.

Sehnsucht des Körpers, der Haut nach Berührung,
Sehnsucht nach deiner Hand, nach deinem Atem auf
meiner Haut, nach deinem liebenden Blick auf mir

Gefühlswort – Nahrung für die Seele, emotionale
Energie, die verstoffwechselt werden muss,
kompatibel und auszusteuern mit dem Partner im
Dialog, Bunkern oder Überborden schadet der Seele,
ungelebte Gefühle > Aggression oder Depression,
Selbstinvolvierung und Selbstdistanzierung!

Sehnsucht nach deinen Gefühlen: sie bedeuten
Reichtum, den wahren Reichtum – erst das Empfinden
von Gefühlen macht die Dinge dieser Welt bedeutend
Männer bunkern oft ihre Gefühle – Jahrhunderte dazu
erzogen

Sprachwort – Sprache der Liebenden, Sprache der
Gefühle, funktional, differenzierend, emotional,
Binswanger: das Schweigen unterbricht nicht das
Gespräch der Liebenden, Herzenssprache zum
Austausch, zur Vertiefung, zur Anreicherung, zur
Veränderung, für gelingende Sinnlichkeit und
Sexualität – sinnliche und erotische Sprache, die das
Innerste erschüttert, ins Beben bringt.

Sehnsucht nach zärtlichen Worten – der Zuneigung, des Begehrens, der Lust, des Erkennens und Verstandenseins, des Tröstens und des Schutzes, Streitkultur > bedeutet vor allem sich selber zu konfrontieren mit eigenen blinden Flecken.

Seelendialog – Sinndialog - wie berühre ich Deine Seele, wie zeige ich mich beseelt, die Suche nach Sinn, nach der Herausforderung zur Entfaltung durch Dich, gemeinsame Aufgabe auf dieser Erde.

Diese Austauscherebenen ermöglichen höchstes Glück, spiegeln aber auch tiefstes Leid - wenn die Körper sich nicht mehr begegnen, die Gefühle erstarrt sind, die Sprache zum Schlagabtausch verkommt, die Seelen nicht mehr singen, die Zeit nicht mehr geschenkt wird.

Hier zeigen sich tiefenpsychologische und spirituelle Blockaden, aber auch kulturelle Verhinderungen einer Gesellschaft, die den Dialog der Körper entseelt hat oder den der Seelen entleibt, die spaltet und teilt in Körper und Seele, in Leben und Tod, in männlich und weiblich.

Hier gilt es nach der Psychologie des Paares die Säulen, die nach dem Dominoeffekt umstürzen können, wieder aufzurichten und zu erweitern.

Zeitdialog – Zeitnotstand (Julia Onken) lässt die Liebe sterben, Zeit schenken = Liebe schenken, qualitative Zeit, Zeitinseln, Gefühle brauchen Zeit, vertiefte Bezogenheit braucht Zeit, TV, PC = Zeitkiller, 7x7 Regel

5. Baustein – Strategie - Partnerstile

➤ Folie

Mit dem fünften Wesensmerkmal der Liebe zwischen einem Paar, mit unseren Partnerstilen, steuern wir den Austauschprozess im Lebensraum.

Unser Partnerstil ist unsere jeweils individuelle Eigenart, erworben im Laufe unseres Lebens von Anbeginn bis jetzt. Mit ihnen schützen wir uns, mit ihnen verwirklichen wir uns oder verhindern uns – mit ihnen lieben wir. Im Paar treffen diese Partnerstile aufeinander – zum Austausch, zur Auseinandersetzung, zur Herausforderung, Versöhnung und Erweiterung – eine lebenslange

Entwicklung zur Anpassung aneinander, zur Durchsetzung gegeneinander, zur Planung miteinander, zur Intuition füreinander.

Intuition – Mitschwingen, Gefühlsaustausch, kreativ, bunt, sensibel, empathisch, tief einfühlend >< chaotisch, überbordend, himmelhochjauchzend, zu Tode betrübt, ständige Bewegung, wenig Verbindlichkeit, Verschmelzungswünsche und Verlust der Ich-Differenzierung, Verletzung der Grenzen des Anderen. Virginia Wolf

Anpassung – Stimulierend, einfügend, dienend, hilfreich, für Ausgleich sorgend, im Hintergrund bleibend, versöhnlich, unauffällig >< Opfer, klagend, passiv, aggressionsgehemmt, kritik- und konfliktunfähig, wenig Persönlichkeit, Depression, Antriebsschwäche > eher Frauen, Erlösung durch den Partner.

Durchsetzung – stark, selbstsicher, Fels in der Brandung, wähnt sich im Recht, selbstwirksam >< anklagend, über Leichen gehend, Ellbogeneinsatz, aggressiv > eher Männer jahrhundertlang

Planung – zuverlässig, verantwortungsbewusst, vorausdenkend, sachlich, logisch >< langweilig, starr und verschlossen, sicherheitsbedacht, unflexibel, kontrolliert, gehemmt, Lebensfreude wird eher abgewehrt, keine Blöße geben, sex. Kanal zur Abfuhr.

In der Realität – Mischform, im Krisenfall Fall Fix., Ziel ist:

Integration – zur geeigneten Zeit den geeigneten Stil, weg von der Fixierung auf einen Stil besonders im Konfliktfall.

Das Wissen, das die Psychologie der Liebe uns lehrt, soll für Paare wie für Paartherapeuten bzw. Paarberater nutzbar gemacht werden.

Folie Therapiezyklen – Entwicklungsweg der Liebenden

Die Paarbeziehung betrachten wir als einen Entwicklungsweg über 5 Stationen. Diese 5 Stationen dienen ebenfalls zur Orientierung in der Beratung und Therapie mit Paaren.

1. **Paargestalt** - Wahrnehmung des Paares in seinen Phänomenen.

2. **Partnerwerdung** - Bedeutung und Dynamik dieser Paargestalt auf dem Hintergrund seiner Geschichte.

3. **Paardynamik** - das Paar lernt sich in seiner Liebes- und Konfliktdynamik verstehen.

4. **Paaranalyse** - den Sinn der Liebes- und Lebensgemeinschaft erkennen.

5. **Paargestaltung** - Station des Übens und Praktizierens. Durch die Konfliktbearbeitung ist nun der Weg frei für Kreativität und Sinnlichkeit, die Schöpfungskraft der Liebe muss geübt werden, neue neuronale und energetische Bahnen gezogen werden.

Wir verlassen alte Bilder von uns und von der Welt, nehmen sie nicht als schicksalsgegeben hin, verzichten auf den Satz ‚Wenn Du mich liebst, musst Du mich nehmen wie ich bin‘.

Das wäre grausam, würden wir uns doch damit an unserer eigenen Entwicklung hindern und den Partner

verpflichten, uns bei dieser Behinderung zu unterstützen.

Wir sehen die Beziehung der Liebenden als größte Herausforderung zur menschlichen Entfaltung.

Mit dem Aufruf ‚Mut zur Liebe‘ werben wir für eine Liebeskultur, die uns Menschen die Würde zurück gibt – wir bieten einen Gegenentwurf zur Entwürdigung an, die im Namen der Liebe alltäglich in Paarbeziehungen und auch darüber hinaus stattfindet.

Würdeübung