

## Vortrag Ringvorlesung IV zur Paarsynthese, Salzhausen 22.11.2013

Barbara Röser

### „Kreativität des Paares“

Kreativität meint ganz allgemein im Verständnis der Paarsynthese die Entfaltung unserer körperlich-geistigen und seelischen Potenziale. Wir stehen hier ganz in der Tradition der Gestalttherapie, die darauf zentriert ist, „Blockierungen im Erleben, Wahrnehmen und Handeln aufzulösen und **die vorhandenen individuellen Potenziale freizusetzen**“ (Hilarion Petzold: Wege zum Menschen I, 21). Es geht also in einem solchen Therapieverständnis nicht einzig und allein um Symptombefreiheit. Paarsynthese zielt also nicht nur darauf ab, dass die Paare weniger streiten oder besser kommunizieren oder wieder Sex miteinander haben im Sinne von Symptombefreiheit - sondern die „Wiederherstellung spielerischer, sinnenfroher und impulsiver Begegnung gewinnt zentrale Bedeutung“.

Das gilt vor allem für den fünften Therapiezyklus der Paargestaltung.

Ich selber habe lange geglaubt, dass die Gestaltungskräfte der Partner und des Paares wie von selbst frei werden und sich entfalten, wenn wir die Blockierungen in der Partnerwerdung angegangen, den Substanzkonflikt aufgedeckt und die Symptomatik in der Paardynamik bearbeitet haben. Leider ist dem aber nicht so!

Bei der vorletzten Ringvorlesung zur Paarsynthese sagte eine Teilnehmerin aus dem 3. Ausbildungsjahr, die ohne ihren Mann da war, beim Abschied zu mir, dass sie nun große Lust habe, die Übungen, die wir neu gelernt hätten, zu Hause mit ihrem Mann zu machen. Als ich sie ein Jahr später wieder traf, fragte ich sie ganz bewusst danach, und sie meinte, „Nein, keine einzige Übung“. Sie wisse auch nicht genau warum, irgendwie sei keine Zeit gewesen.

Dieses Phänomen beobachten wir immer wieder in langjährigen Paarbeziehungen: Sie sind in der Paarsynthese-Ausbildung, sie gehen bewusster und achtsamer miteinander um,

sie streiten weniger und trotzdem bleibt die kreative, sinnliche und auch sexuelle Ausgestaltung ihrer Paarbeziehung in eingefahrenen Bahnen.

Ich spreche oft mit Paaren in der Therapie, von denen ein Partner sagt: Draußen in Deiner Arbeit oder wenn wir uns mit Freunden treffen, bist Du eloquent, machst Witze, unterhältst die anderen, bist sprühend und lebendig. Kaum bist Du zu Hause, verstummst Du, fällst aufs Sofa oder setzt Dich vor den Fernseher. Wieder andere kommen wegen häufigen Streitens in die Therapie, in der Regel wird der Andere für die Konflikte verantwortlich gemacht, die eigene innere Unzufriedenheit und Unerfülltheit wird auf den Partner übertragen. Die Wahrheit ist, dass häufig vom Anderen eingefordert wird, was selbst nicht gegeben werden kann. Und die Wahrheit ist auch, dass - wenn die Paare dann doch Zeit haben - sie manchmal gar nichts miteinander anzufangen wissen. Deshalb müssen wir das Argument „keine Zeit“ bei uns selber und bei unseren Paaren in der Therapie als einen im Grunde für die Liebe tödlichen Widerstand betrachten. Michael Cöllen geht sogar so weit zu sagen: „Die Ausschöpfung des in jedem Paar vorhandenen Liebespotenzials würde 90% aller Trennungen und Scheidungen überflüssig machen.“

Cöllen entwickelt deshalb seit vielen Jahren immer ausdifferenzierter das ressourcenorientierte **Konzept von Kreativität und Sinnlichkeit in der Paarsynthese**:

Dazu drei Kernthesen:

1. **Eine Partnerschaft kann auf Dauer nur lebendig bleiben, wenn es zwischen den Partnern zu einem ganzheitlichen Austausch von Körper, Geist und Seele kommt** - wenn wir also immer wieder bereit sind, unseren Körper mit unseren Sinnen, unsere Seele und unseren Geist für den Anderen zu öffnen, uns zu öffnen, uns anzubieten und den Anderen teilhaftig werden zu lassen. Dabei gehören **Sinnlichkeit und Kreativität** eng zusammen. Partner stimulieren sich auf diese Weise gegenseitig. Bin ich ganz in meinen Sinnen, nehme ich die Welt mit offenen Pforten in mich auf, führt dies zu innerer Stimulierung und Vitalisierung. Wenn ich in dieser Vitalpräsenz bin, stimulare ich Dich durch mich. Das macht uns attraktiv füreinander.

2. Wir gehen in der Paarsynthese davon aus, dass Kreativität auf **Stimulierung** angewiesen ist; sie entsteht nicht von selber, sie braucht bestimmte Reize, diese können aus dem eigenen Inneren ausgehen – oder eben vom Anderen und es braucht einen

Empfänger, der diese Reize wahrnimmt, und der dadurch wiederum angeregt wird. Kleiner Exkurs: Erich Fromm, dessen ganzes Werk ein Plädoyer für aktive Lebensgestaltung ist, Leben statt Gelebtwerden, hat 1974 eine Auflistung von fünf existentiellen Bedürfnissen für die Erhaltung seelischer Gesundheit des Menschen erstellt. Er nennt als fünftes „das Bedürfnis nach Erregung und Stimulation, das (den Menschen) zu zielgerichteter Aktivität und Schärfung seines Wahrnehmungsvermögens antreibt.“ (E. Fromm, 1974, S. 216 ff)

3. Wir gehen davon aus, dass Kreativität und Sinnlichkeit ein **vertieftes Einüben** braucht. Wir gehen deshalb die Blockierungen direkt an, indem wir die Paare üben lassen, im Therapieraum, in den Gruppen und zu Hause. Erst dadurch werden die Blockierungen überwindbar und erst dadurch wird die Entfaltung des eigenen Potenzials und des Paar-Potenzials möglich. Wenn ich Angst und Resignation überwinde, wenn die Lebensenergien wieder fließen können, wenn sich unsere Seelen berühren, erfüllt sich der Sinn unseres Zusammenseins. Wenn ich mich aber gehen lasse, und die Paarbeziehung nur noch ein Hort für Sicherheit, Erholung oder Ablenkung ist, wird die Quelle der Liebe immer weniger sprudeln.

Zur 2. Kernthese hat Cöllen eine sog. **Stimulustheorie** zusammengestellt. **Kreativität bedarf der Stimulierung – von Anfang an sind dies füreinander und miteinander die männlichen und weiblichen Energien.**

Partner stimulieren sich allein durch ihr Frau – Mannsein mit Körper, Geist und Seele. Das geschieht tausendfach, überwiegend völlig unbewusst und sehr reflexhaft. Gerade auch die Unterschiedlichkeit kann wie ein Stimulus wirken. Männer können z.B. Frauen dann verstehen und befriedigen, wenn sie in sich selbst die weiblichen Anteile zulassen statt sie zu unterdrücken. Umgekehrt gilt dasselbe für Frauen. Aus dem Entweder- Oder wird ein sowohl als auch. Wenn wir das immer wieder erstreben, kann die Welt friedfertiger und kooperativer werden. Dann können wir auch das Prinzip der Androgynität verstehen: Die Gegensätze von Frau und Mann tragen in sich das göttliche Prinzip, nämlich das Potenzial zur Vollkommenheit (siehe Yin-Yang-Symbol). Je mehr ich von mir entfalte, umso reicher wird dadurch das eigene Leben, aber auch die Paardynamik und der Partner. Das Universum einer Persönlichkeit wird zum Stimulus für den Partner.

## **Stimulustheorie der Paarsynthese**

**Körper:** Mit dem Körper beginnt der Zauber. Viele Signale wie Figur, Aussehen, Kleidung, Haltung sprechen uns an. Sexuelle Signale wirken, ob wir es wollen oder nicht. Deshalb arbeiten wir in der Paartherapie auch sehr konsequent am Gewicht, an der Vitalität, an der Kleidung, an der Schönheit beider Partner. Duftstoffe, sogar unmerkliche, Sauberkeit, Charme und Gestik, schon die Art, seine Hände zu bewegen, kann Entzücken auslösen. Finstere Miene oder strenger Blick oder gar Blickverweigerung lösen dagegen Stress aus. Paartherapie ist deshalb immer auch Körpertherapie. (Bitte stellen Sie sich gegenseitig die Frage: Welche Signale Deines Körpers sprechen mich an, stimulieren mich oder stoßen mich ab?).

**Geist:** Sich gegenseitig zu erkennen, heißt, einander zu begreifen, zu verstehen, einander zu fragen und zuzuhören, neugierig zu sein, einander die Welt zu erklären, sich sprachlich auszutauschen – das gilt natürlich und gerade auch im Bereich Sexualität. Es bedeutet aber auch, sich gegenseitig liebevoll zu solidarisieren und natürlich auch zu konfrontieren, sich herauszufordern – positiv und negativ. So werden sogar **die Fehler des anderen** zur stimulierenden Konfrontation. (Bitte stellen Sie sich die Frage: Welcher zentrale Fehler von Dir fordert mich heraus? Was habe ich gerade dadurch zu lernen statt Dich „anders“ haben zu wollen?)

**Seele:** Wenn wir uns im eigenen Empfinden gespiegelt erleben, wenn Du mich seelisch beantwortest, bedeutet das für jeden von uns glückliche Erfahrung. Seelenverwandtschaft, Seelenberührung, Seelentiefe miteinander auszuloten löst Glücksempfinden aus, das uns wieder neue Kraft, neuen Stimulus gibt - bis hin zu gegenseitiger Würdigung, die uns aneinander gesund werden lässt. (Bitte stellen Sie sich die Frage: Wodurch hast Du in letzter Zeit meine Seele berührt und ich Deine? Durch welche Worte, welche Gesten, welche Berührungen, welche Taten?).

Dieses ungeheure Potenzial gegenseitiger Stimulierung, das sich in der Verliebtheitsphase ganz entfaltet, ist aber starken Störungen unterworfen.

1. So kann zu viel **Ähnlichkeit oder** zu viel **Verschiedenheit** eines Paares ein hemmender Faktor sein. Wenn sich ein Paar zu ähnlich wird, sind sie möglicherweise nicht mehr stimulierend füreinander, das gilt auch für die Sexualität des Paares. Esther Perel, eine amerikanische Paar- und Sexualtherapeutin schreibt in ihrem 2006 erschienenen Buch „Wild Life. Die Rückkehr der Erotik in die Liebe“: „Mir begegnen Paare, die so gut befreundet sind, dass sie den sexuellen Umgang miteinander scheuen. Paare...“die in

ihrem Verhältnis auf Sicherheit bedacht sind ..verwechseln....Liebe mit Verschmelzung, was ein schlechtes Omen für Sex ist. Damit der sprichwörtliche Funke überspringen kann, muss ein gewisser Abstand gegeben sein.“ (Perel 2006, S. 11) Esther Perel bezieht sich in ihrem Buch „Wild Life“ auf die Bindungstheorie und resümiert, dass Partner mit einem unsicheren Bindungsstil eher die Symbiose, die Harmonie, die Nähe zueinander und die Gleichheit miteinander suchen. Ich denke dabei an Paare, die alles miteinander teilen, selbst die tägliche Toilette im Badezimmer. Der eine putzt Zähne, während der andere auf dem Klo sitzt - oder Partner, die glauben, sie wissen alles voneinander, sie können den Anderen vollständig einschätzen in seinem Denken und Handeln.

Wir gehen in der Paarsynthese davon aus, dass auch zu viel Verschiedenartigkeit hemmend auf die Entfaltung der Paarbeziehung auswirken kann. Wenn ein Partner z.B. sehr sportlich ist, voller Aktionismus und der Andere vorwiegend Ruhe und Innerlichkeit sucht, wirkt sich das hemmend auf die gemeinsame Entfaltung aus. Und hier kommt das Energiemodell der Paarsynthese ins Spiel.

Wenn sich ein Paar ängstlich auf einen Pol zurückzieht, z.B. zu viel Hingabe und zu wenig gesunde Trennung lebt, schläft die kreative Energie ein. Leider ist häufig eine Außenbeziehung eine erzwungene Trennung, die, wenn es gut ausgeht, im positiven Sinne auch wie eine starke Stimulierung für neue Kreativität des Paares sein kann - oder wenn ein Partner dem Anderen plötzlich lang gehütete Geheimnisse anvertraut wie heimliche Fantasien oder Süchte. Dann wird manchmal schlagartig klar, dass der Andere ein Anderer ist.

„Wenn wir lieben riskieren wir immer auch die Möglichkeit des Verlustes – durch Kritik, Ablehnung, Trennung und letztendlich den Tod. Ungewissheit zuzulassen erfordert manchmal nicht mehr als die Preisgabe der Illusion von Sicherheit. Wenn wir diesen Wahrnehmungswechsel vollziehen, erkennen wir das unabdingbar Geheimnisvolle an unserem Partner.“ (Esther Perel 2006, S.34).

Und noch einen weiteren Aspekt enthält die Stimulustheorie:

Er führt uns zu den Partnerstilen der Paarsynthese. Jeder Partnerstil enthält in sich auch wieder Stimuli für den Partner. Sowohl die Emporhebung des Partners durch den **Anpasser** als auch die Herausforderung durch den **Durchsetzer**, wie auch die geduldige Herausbildung durch den **Planer** als auch die kreative **Intuition** stellen zu einem

bestimmten Zeitpunkt unterschiedliche Stimuli bereit. Das erklärt auch, dass es in der Liebe sowohl der Auseinandersetzung als auch der Harmonie bedarf.

Seien Sie also froh, wenn Ihr Partner anders ist als Sie es wollen! Andererseits wird klar, dass der zu Angepasste und Ängstliche in seiner Zurückhaltung keinen Stimulus darstellt, der projizierende Durchsetzer durch sein Angstausslösen die positive Erregung beim Gegenüber unterdrückt, der Planende zu starr und gleichförmig wird und der Intuitive zu chaotisch und verwirrend ist, um stimulierend zu wirken.

Damit kommen wir zur Einbindung der **fünf Dialogsäulen**. Was für die Partnerstile gilt, gilt auch für die Dialogsäulen von Körper, Gefühl, Sprache, Seele und Zeit: Je stärker sie entfaltet sind, umso mehr Stimuli gehen von der einzelnen Partnerpersönlichkeit aus.

2. Hier kommen wir wieder zurück zu den Aspekten der Stimulustheorie: **Komplexität versus Simplizität**. Wir erleben heute durch die Globalisierung eine immense Vereinheitlichung: Überall auf der Welt finden wir in den Städten die gleichen Markenartikel, die Menschen werden immer mehr zu Konsumenten vereinheitlicht, gleiche Bedürfnisse werden durch die Werbung geschürt. Wir müssen all dem kritisch begegnen, auch hier wieder von der Involvierung in die Introspektion kommen, sonst verkümmern unsere Beziehungen. Partnerschaft braucht Vielfalt und Komplexität: Ich gebe Dir viele Kosenamen, vielerlei Gesten.....dies gilt auch wieder für die Sexualität.

Und wir erleben durch die Globalisierung und Durchdringung des Kapitalismus in alle Lebensbereiche auch Reizüberflutung. **Reizüberflutung**, die heute sehr stark das Leben in Familien bestimmt, wirkt hemmend auf unsere Kreativität. Während des gemeinsamen Essens läuft der Fernseher, bei Gesprächen werden nebenbei auf dem I-Pad die neuesten Mails, SMS oder WhatsApps gecheckt, auch regelmäßiger Alkoholkonsum betäubt die Sinne und macht passiv. Manchmal hilft der Alkohol auch, Hemmungen abzulegen. Das zeigt, dass das Potenzial da ist, aber nur schwer zur Entfaltung kommen kann. Es gibt durch Konsumrausch und die Mediendurchdringung unseres Alltags keine Zeit für Besinnung.

Achtsamkeit geht verloren.

Erst letzte Woche sagte ein Mann ganz resigniert in der Paartherapie: ‚Sie muss jeden Tag im Fernsehen die Shopping Queen anschauen‘.

Wir machen dadurch kaum noch Erfahrungen von **Langeweile**. Wir dürfen deshalb unsere Kinder nicht sofort unterhalten oder befriedigen, wenn sie sich über Langeweile beklagen, sondern sie sollen lernen, sich selbst zu beschäftigen, Eigenes zu kreieren. Langeweile bedeutet auch Nährboden für Fantasie.

Fantasie kann sich nur entfalten – als ein Faktor von Kreativität - wenn genügend Zeit und Muße dafür vorhanden ist, und Mut. Unsere Fantasien gerade in sexueller Hinsicht zu entfalten, sie uns überhaupt einzugestehen, ist wichtige Voraussetzung für die Entfaltung von Sexualität überhaupt.

Reizüberflutung, so haben wir vorhin gesagt, führt zu Hemmung, zu Dämpfung der Erregung. Durch Übersättigung werden unsere Empfangsmöglichkeiten reduziert. Ein Zuviel verhindert den Aufbau von Erregung, auf physiologischer Ebene ebenso wie auf seelischer. Das gilt besonders wieder auch für die Sexualität: Ein Zuviel an sexueller Einforderung bzw. eine Überstimulierung führt nach kurzem Höhepunkt zum Kollaps.

Der Reiz (er kann aus der Außenwelt kommen oder aus dem eigenen Organismus) muss eine bestimmte Stärke besitzen, um eine Reaktion auszulösen. Sind Reize zu stark und überschreiten sie die Reizschwelle, lösen sie Schmerzen aus - und wir müssen uns davor schützen. Vor kurzem kam ich etwas verspätet in die Praxis, weil ich durch einen auswärtigen Termin über die Autobahn fahren musste und dort in einen Stau geriet. Nachdem ich mich mit dem wartenden Paar in meiner Praxis eingefunden hatte, sagte ich, dass ich ganz angespannt sei und mich noch ein paar Minuten von diesem Autobahnstress erholen müsste. Der Mann sagte lachend, er würde jeden Tag über die Autobahn zur Arbeit und wieder nach Hause fahren und er würde das nicht mehr spüren. Ich sagte: „Das ist vielleicht einer der Gründe, warum sie mit Ihrer Frau in Paartherapie sind.“ Wir mussten alle drei lachen.

Noch einmal: Lange-weile ist eine gesunde Form, um sich für Neues zu öffnen, vorausgesetzt, dass wir nicht darin stecken bleiben, weil keiner der Partner den Mut aufbringt, in diese Leere hinein etwas Neues zu kreieren. Deshalb kann auch **Reizarmut** in Paarbeziehungen ein hemmender Faktor sein. Durch das übermäßige Reizangebot von außen (Überstimulierung) laufen Paare besondere Gefahr, ihre **Eigenstimulierung** zu verlieren. Sie bieten sich gegenseitig aus sich heraus zu wenig Reize an. Auch hier wird oft wieder der Andere verantwortlich gemacht: So sagte eine Frau in der Therapie: ‚Mein Mann redet zu Hause kaum, es ist mir deshalb mit ihm langweilig‘. Oder ein Mann: ‚Sie

geht immer so früh schlafen, deshalb ist mir abends langweilig, dann surfe ich halt im Internet oder gehe in meine Werkstatt im Keller'.

Wenn der Mann nicht in den Keller in seine Werkstatt gehen würde, sondern seine Frau bitten würde, heute mal nicht so früh schlafen zu gehen, er habe etwas Leckeres zum Essen eingekauft, das er mit ihr genießen wolle und danach wolle er ihr ein Liebesgedicht vorlesen, bin ich mir ganz sicher, dass die Müdigkeit oder die Langeweile der Frau ziemlich schnell verfliegen würde. Der Mann müsste, um diesen Schritt zu tun, sehr viel Selbstüberwindung praktizieren. Es braucht eine gewisse Willensanstrengung, eine Durchsetzungskraft, um den eigenen Blockierungen und den Blockierungen des Partners etwas entgegenzusetzen. Es fällt stattdessen den Partnern leichter, Vorwürfe zu machen, destruktiv zu streiten: „Immer gehst Du in deinen blöden Keller!“ „Immer gehst Du so früh schlafen!“

Paare streiten meist nicht aus bösem Willen, sondern weil die Fähigkeit zu Kreativität und Sinnenfreude verloren oder schon lange blockiert ist. Es braucht aber auf der anderen Seite auch ein konstruktives Streiten. Eine gute **Streitkultur** ist deshalb wichtiger Bestandteil von Kreativität in der Liebe. Ich muss auch sinnvoll mit dir streiten lernen, um deine Hemmungen und Blockierungen, deine Bequemlichkeiten und festgefahrenen Bahnen, ja auch um deine Behinderungen zu durchbrechen. Michael Cölln schreibt: „Die Streitkultur ist die enge Pforte, der Flaschenhals zum weiten Reich der Sinne und der lustvollen Kreativität bzw. der kreativen Lustentfaltung.“

### **Narzissmus und Kreativität**

Im Kern geht es immer wieder um den Narzissmus, die narzisstischen Verwundungen und Enttäuschungen im Lebenslauf, die uns Menschen im Selbst verunsichern, die je nach Ausprägung das eigene Selbstgefühl brüchig und instabil haben werden lassen. Zu viel Scham, Schuldgefühle, Unsicherheit, Angst und falsche Anpassung verhindern meist den spontanen Ausdruck und Austausch von Gefühlsimpulsen, Fantasien und Sehnsüchten. Demgegenüber steht das Potenzial der Verliebten, die sich gegenseitig anstiften und inspirieren zu höchstem Einfallsreichtum und unerschöpflicher Variation der liebenden Versenkung.

Kinder und Jungverliebte sind die kreativsten Menschen. Warum ist das so? **Die Liebe wirkt hier wie der größte Stimulus: Ganz angenommen und völlig erwünscht zu sein**



**mit Körper, Geist und Seele.** Und wie wir alle wissen, geschehen in der Liebesbeziehung zwischen Eltern und ihren Kindern wie auch in der Erwachsenenliebe Verletzungen und Verwundungen, die uns Schutzmechanismen aufbauen lassen, die zu Abwehr und Widerstandsmechanismen erstarren und chronifizieren - und den freien und natürlichen Fluss der Energien behindern.

Wir haben es bei diesen Chronifizierungen mit zwei Ausprägungen zu tun: dem offensiven und dem defensiven Narzissmus. Ich will kurz zusammenfassen: Der männliche Narzissmus kämpft um Anerkennung und Autonomie. Er kompensiert Schwäche durch Grandiosität. Er stabilisiert sein Selbstwertgefühl durch die Partnerin und ihre Bewunderung, und er identifiziert sich mit dem Idealbild, das die Partnerin von ihm macht. Die Offensiven unter uns produzieren Stress um sich herum. Aus Angst vor Hingabe flüchten sie gerne in aktive Ersatzhandlungen: blinden Aktionismus, Ruhelosigkeit, Getriebensein, Leistungsdruck, exzessiven Sport – oder werden Workaholics. Genießen geht im Stress unter. Gleichzeitig sind solche Menschen oft sehr schillernd und kreativ. Sie sind auf den Bühnen dieser Welt in Politik, Theater und Fernsehen anzutreffen

Viele Frauen dagegen kompensieren ihr instabiles Selbstwertgefühl durch Überanpassung, gute Leistungen, Perfektionismus und Attraktivität. Bei Kränkung, Zurückweisung oder Kritik werden sie schnell unsicher und fühlen sich ungeliebt. In der Liebesbeziehung gehen sie ganz im Anderen auf, sie haben ein hohes Maß an Empathie - bis zur Übernahme fremder Gefühle. Dann gibt es aber wieder eine passive Form der Aggressivität, häufig in Form von Verweigerung, Trotz und innerer Abwertung. Auch passive Ersatzhandlungen wie Tagträume, Faulheit, Schlamperei, Antriebslosigkeit, Freß- und Magersucht, Müdigkeit und Depression. Genießen geht im Pessimismus verloren. Wir müssen hier immer wieder diese deutliche Sprache sprechen, um die so not-wendige Identifikation und Introspektion anzuregen. (s. Cöllen, Wardetzki)

Denn Beide, ob gehemmt oder ungehemmt, verhindern die kreative Vielfältigkeit in der Liebe: aus Minderwertigkeit oder aus Selbstüberschätzung und Geltungsdrang. Beide führen dann den Alltagsstress durch Beruf und Kinder als Grund an. Beide bleiben in ihren individuellen und paarbezogenen Abwehr- und Widerstandsmechanismen gefangen. Auch behindern uns anerzogene Hemmungen, kulturelle Verformungen, auch Einstellungen wie Pessimismus, Konformismus, Vorurteile, Routine und fehlendes Wissen. All dies kann zur

Stagnation der eigenen Entfaltung, zu Impulshemmung und zur Erstarrung der Beziehung führen. Dann wird gestritten. Ersatzstreit, weil die Seele nicht mehr jauchzen, der Körper nicht mehr tanzen, der Geist nicht mehr frei sein kann.

Und hier an dieser Stelle setzt die eigentliche Arbeit der Paarsynthese ein. Wer jahrzehntelang Hemmungen hatte, seinen Impulsen zu folgen oder gar keine entwickeln durfte, kann nicht auf Knopfdruck kreativ werden.

Als Therapeuten leiten wir die Partner dazu an, machen ihnen Mut und helfen auch, Ideen dafür zu entwickeln. Ziel dabei ist die **kreative Vielfalt** im Liebesdialog: Zärtlichkeit, Hautkontakt, Sinn – Entfaltung, seelische Begegnung, emotionale Tiefe und Herzenssprache sind liebes- und lebensnotwendig. Erfindungsgeist, Gefühlsreichtum, Neugier, Schöpfungskraft, Sinnlichkeit, Spieltrieb, Gedankenblitze, sie wirken als die wahren Aphrodisiaka in der Psychologie der Liebe.

Gedankenblitze, Aha – Erlebnisse, Träume, Tagträume, Visionen, Inspiration, Intuition, aber auch Blödeln, sich necken, Singen, Schreiben, Tanzen sind nur einige davon. Viele Schulen lehren diesen kreativen Prozess und seine Gesetzmäßigkeiten. Besonders im Bereich von Kunst gibt es Schulen für Theater und freies Improvisieren, für Malerei und Skulptur, für Ausdruckstanz, für Kalligraphie. Tao und Tantra, deren Ansätze wir in die Paarsynthese aufgenommen haben, lehren die kreative Vielfalt von Sinnlichkeit, Erotik und Sexualität.

### **Kreativer Prozess**

Michael Cöllen hat **fünf Intervalle eines kreativen Prozesses** für Paare zusammengestellt. Diese Schritte sind aus dem Improvisationstheater entlehnt, um die Partner dabei zu unterstützen die inneren Impulse in den Ausdruck und in eine gemeinsame Kreation zu bringen, statt in Angst oder Kränkung stecken zu bleiben. Ich habe einen Impuls, ich betrete die Bühne, ich merke, ich habe einen Block. Ich verlasse die Bühne nicht, sondern halte erst mal inne und gehe weiter in den Ausdruck. Der Partner wird einbezogen, seine Reaktion kommt hinzu - und „der Tanz der Liebenden“ beginnt.

1. Impression, Eindruck, 2. Regression, Blockierung, 3. Inspiration, Expression und Ausdruck, 4. Reaktion, 5. Kreation

**Zu 1. Die erste Stufe von *Impression*** hat das Ziel, die eigenen inneren Eindrücke abzurufen. Oberstes Gebot dafür ist, sich Zeit zu nehmen, Zeit, um nach innen zu

lauschen. Ohne Zeit findet sich keine Inspiration. Durch Zeit entsteht Verlangsamung und in der Langsamkeit entsteht eine viel feinere Differenzierung, um die Eindrücke überhaupt bewusst aufgreifen zu können. Vielfältige *Impressionen der Liebe* schlummern in uns und warten auf ihren Einsatz. Dazu gehören, Wünsche, Sehnsüchte, Impulse, Erinnerungen, Kummer und Schmerzen. Jetzt braucht es ein achtsames Hinspüren, was davon **im Moment** am deutlichsten in den Vordergrund treten will.

Sie können jetzt einen Moment in sich horchen. Was würde ich heute gerne mit meinem Partner tun – ihm ein Lied ins Ohr singen, oder mit ihm einen kleinen Tanz tanzen – oder ihn auf ungewöhnliche Weise steicheln – oder ihm mein kummervolles Herz zeigen?

**Zu 2. Regression und Blockierungen** erkennen und zulassen, sind der nächste Schritt. Sofort nach dem eigenen Bewusstwerden der schlummernden Eindrücke tritt in der Regel, oft gegen den eigenen Willen, doch die innere Zensur, die innere Hemmung ein. Hemmungen sind die Gräber für Kreativität und natürlich auch Sinnlichkeit. Schwindelgefühle, Beklemmung, Lähmung, plötzliche Leere mögen eintreten. Manche schämen sich sogar dieser ihrer innersten Empfindungen. Abwehr und Widerstand treten erneut in Aktion. Wieviel Lebens- und Liebesäußerungen durch Scham, Angst und Impulskontrolle sterben, erfahren wir in der Paartherapie erschreckend oft. Und dann ist es leichter, den Partner verantwortlich zu machen: Nie hast Du Zeit. Immer blockst Du ab.

Genau diese Hemmungen bitte ich Sie jetzt in Ruhe vor Ihrem inneren Auge zu betrachten - und dann (das ist jetzt ganz wichtig) dem Partner gegenüber einzugestehen. Das sind zwei wichtige Informationen für ihn. Erstens, er begreift, dass sich beim Anderen innerlich viel abspielt, und zweitens erfährt er, dass Geduld gefordert ist, der inneren Hemmnisse wegen. Dadurch kann er selbst innerlich Anteil nehmen und Unterstützung anbieten. Ängstliche und selbstzweifelnde Partner brauchen dann die nach außen sichtbare Reaktionslosigkeit des Gegenübers nicht mehr als Lieblosigkeit ihnen gegenüber missdeuten (Negativdeutung).

**Zu 3: Inspiration, Expression und Ausdruck** Der Erste beginnt ganz langsam mit geschlossenen Augen, immer noch nach innen horchend, sein inneres Empfinden in Gesten, in Bewegung, in Handlung, auch in Sprache umzusetzen. Lassen Sie sich Zeit, jeder Zeitdruck verhindert das Gebären. Das kann der allererste Impuls sein, den Sie zu Beginn gefühlt haben, das kann auch die Hemmung sein. Hemmnisse sind in Ordnung, auch sie dürfen ausgedrückt werden. Natürlich ist es auch möglich, Gleiches in Bildern,

Zeichnungen, Texten oder Ritualen zum Ausdruck zu bringen. Einziges Ziel ist, möglichst frei und offen Ihre inneren Worte, Gedanken, Gefühle, Sätze in Taten umzusetzen. „Ich begreife Dich, - ich fühle Dich, - ich ertaste Dich, - ich erfasse Dich“ – unsere Sprache ist voll solcher konkreter Verbindungen von Wort und Tat.

Keinesfalls geht es darum, sich einen Plan zu machen und ein fertiges Konzept abzuspielen. Inspiration ist kein festes Programm, sondern intuitives Vorgehen. Von Minute zu Minute kann sich das Ziel ändern. Schon während einer Geste mag eine neue auftauchen oder ein Gedankenblitz aufleuchten. Dann wird der sofort umgesetzt.

Diese Impulse mit denen des Partners ins Gleichgewicht zu bringen, ist der nächste Schritt.

**Zu 4: Dessen *Reaktion*** in die eigene Aktion einzubeziehen, setzt wieder voraus, dass beide sich Zeit nehmen, **miteinander in Resonanz** zu treten. Der passive Partner braucht Zeit, um die vorgetragenen Einfälle auf sich wirken zu lassen. Er nimmt sich diese Zeit, um sich selbst dabei zu spüren und seine eigenen **Antwortimpulse** zu finden. In der Zwischenzeit kann das Spiel des Aktiven ruhig weitergehen. Seine Impulse bedeuten ja die Energie, die der Empfänger so gern in sich aufnimmt, die ihn beglücken, vielleicht auch stören. Aber erst das Ausdrücken der inneren Eindrücke, seien sie noch so verboten, ermöglicht Gemeinsamkeit statt starrer Fassade. Dadurch wird der Partner angeregt, seinerseits zu handeln.

**Zu 5: *Kreation*** meint als letzten Schritt, erneut nach innen zu lauschen und zu antworten bzw. zu kreieren. Aus dem bisherigen getrennten Agieren wird nun ein gemeinsames. „Der gemeinsame Tanz“ kann nun beginnen. Nicht nach vorgegebenen Schrittfolgen, sondern mit intuitivem Spiel Blicke tauschen, Hände berühren, Küsse schenken, ein Lied singen, ein Gedicht vorlesen, mit einer Blume Dich streicheln, Rosenblätter in Dein Bett streuen, in den Rückzug gehen, um sich erneut zu öffnen, sich anzubieten und wieder zu verweigern - sind nur einige der vielen Möglichkeiten. Alles ist jetzt möglich, ohne Angst vor Strafe. Mal ist es wie das Balgen tobender Kinder, dann wild wie ein Tier, mal wie der Auftritt auf einem großen Ball, dann wieder wie ein gemeinsames Gebet oder eine Meditation.

### ***Fragen und Neugier als kreativer Weg zum DU:***

Wir alle wissen, wie schwer es ist, immer wieder - vor allem in langjährigen Paarbeziehungen - dahin zu kommen. Aber wir müssen uns und den Partner (und unsere Paare in der Therapie) ermutigen und Wege aufzeigen. Ein weiterer - und in meinem Vortrag letzter wichtiger Weg zu Kreativität liegt **im Fragen**. Wieder sind es die Kinder und Jungverliebte, von denen wir lernen können. Sie fragen aus wirklichem Interesse, mit offenen Herzen. Aber dann ist uns möglicherweise das Fragen ausgetrieben worden: Frag nicht so viel. Du mit deinen ewigen Fragen! Aber Fragen helfen, dass ich mich besser verstehe, dass ich die Welt besser verstehe und dass ich Dich besser verstehe - dass etwas Neues entstehen kann, dass etwas geboren wird, das bisher in mir oder in Dir geschlummert hat. Deshalb vergleicht Platon die reife Gesprächskunst des Sokrates mit der Hebammenkunst. Sokrates hat sich auf den Marktplatz gestellt und die Leute zu bestimmten Themen so lange gefragt, bis sie selber in Antworten hineingefunden haben. Rainer Maria Rilke hat 1903 einen Brief an einen jungen Freund geschrieben, mit dem wunderbaren Satz, den ich sehr liebe und den ich meinen Paaren in der Praxis immer wieder vorlese: „Ich möchte Sie, so gut ich es kann, bitten, lieber Herr, Geduld zu haben gegen alles Ungelöste in Ihrem Herzen und zu versuchen, die Fragen selbst liebzuhaben wie verschlossene Stuben und wie Bücher, die in einer sehr fremden Sprache geschrieben sind.“

Es geht darum, die richtigen Fragen zu finden. Fragen sind auch Impulse. Fragen, die ich bisher vermieden habe, wieder aus Angst vor Deinen Reaktionen oder aus Scham. Prüfen Sie mal, wie oft Sie Fragen als Vorwürfe stellen: „Und hast Du heute wieder eine Stunde lang mit Deiner Freundin telefoniert?“ Oder wie oft Sie ängstliche, suggestive Fragen stellen: Zum Beispiel die Frage „Wie geht es Dir?“ - die nur hören will, dass alles in Ordnung ist. Solche Fragen blockieren den Anderen und erhöhen Abwehr und Widerstand. Unsere Literatur ist voll von Geschichten zum Fragen. So musste auch Parzival erst einen Abenteuerweg, einen Weg der Reifung gehen, weil er beim ersten Mal dem kranken König Amfortas aus anerkennender Höflichkeit nicht die entscheidende – nämlich emphatische Frage gestellt hat.

Die guten Fragen fördern das Verstehen und Lernen, stiften Verständigung und fördern Entwicklung. Und sie brauchen **Zeit**: Zeit zum Nachsinnen meiner Frage und Zeit für Deine

Antwort. Wenn ich keine Frage habe an Dich, kann daraus wieder ein Fragen werden: „Will ich gar nichts mehr wissen?“ „Wann habe ich aufgehört zu fragen?“ „Was habe ich als Kind gefragt?“ „Welche Antworten habe ich damals bekommen?“ „Stelle ich meinen Kindern Fragen?“ „Helfe ich ihnen bei den Antworten?“

Es geht um Fragen, die mein Interesse an Dir und an Deiner Seele bekunden, die Dich in Deinem Wesen erreichen. Michael Cölln nennt diese Fragen auch Entwicklungsfragen. Zum Beispiel die Frage: „Wie kannst Du mutiger werden?“ Oder: „Was strengt Dich so an?“ Oder: „Wie kann ich Dich glücklich machen?“

Und wenn uns diese Potenzialentfaltung immer wieder neu gelingt, dann können mitten in dieser manchmal vom Kreativen so entfremdeten Welt kleine Oasen entstehen, die unsere Paarbeziehung anreichern und beleben.