

Streitkultur im Rahmen der Paarsynthese

Lieben, Streiten und Versöhnen – der Weg der Liebe.

Vortrag Graz Eheberaterfortbildung in St. Maria Trost 2014

(Holm, Cölln, Seimer)

→ Folie 1 - Titel

Wir sind bei unserer ersten Fortbildungsveranstaltung hier in Maria Trost bestärkt worden für die klare Struktur, nach der die Paarsynthese das therapeutische Konzept und Arbeiten mit ratsuchenden Paaren aufbaut. Das wollen wir auch dieses Mal versuchen zum Thema Streitkultur. Aber gerade hier macht das Chaos der Gefühle, die Eskalation der gegenseitigen Anklage und das Labyrinth gegenseitiger Verstrickung eine klare Linie des therapeutischen Handelns enorm schwierig.

Doch zum Anfang ein Blick über den Tellerrand unserer Arbeit hinaus:

Ein Vortrag, ein Workshop, eine ganze Fortbildung für professionelle Eheberater und Paartherapeuten wie diese hier kann nicht beginnen, ohne dass wir Bezug nehmen zu den gefährlichen Kriegskatastrophen in unserer Welt, sei es in Afrika, in der arabischen Welt aber eben auch bei uns in Europa.

Dazu kommt immer wieder die Erinnerung an die Geschichte von Kriegen: Wie wir neuerdings - 100 Jahre nach dem Ersten Weltkrieg erfahren, wäre dieser Krieg überhaupt nicht nötig gewesen, hätten unsere staatstragenden Politiker besonnen gehandelt, im Dialog miteinander anstatt im Krieg gegeneinander.

Und vom 2. WK und Hitler, den vielen mitagierenden Generälen und Volksvertretern ganz zu schweigen.

Diese Kriege wären alle nicht nötig gewesen.

Große Angst macht dabei, dass die Menschen aus ihrer Geschichte bzw. aus ihren Fehlern kaum oder gar nicht zu lernen scheinen.

Ganz genauso aber wären viele Ehekriege, Zerrüttungen und Scheidungen nicht nötig. Wie im Großen so im Kleinen - und umgekehrt: Wie sollen unsere

zerstrittenen Paare Frieden finden und praktizieren, wenn draußen in der Welt Krieg tobt?

Von daher ist die therapeutische Arbeit mit Paaren zur Konfliktüberwindung und zum Aufbau einer Streitkultur kein idealistisches Ansinnen, sondern notwendiger Bestandteil einer allgemeinen Friedenspolitik.

Es ist realistisch, anzunehmen, dass in den liebenden Frauen und Männern sowohl das Gute als auch das Böse seinen Platz hat. Die Sehnsucht nach friedvollen Zusammenleben mit dem eigenen Partner, aber auch die Sehnsucht nach Durchsetzung der eigenen Bedürfnisse geraten immer wieder miteinander in Konflikt.

Wir als Therapeuten treten nicht an, das Böse, Aggression und menschliche Schwächen auszumerzen. Das wird es immer in uns Menschen geben. Wir arbeiten stattdessen daran, Frieden zwischen den Liebenden herzustellen, indem wir die gute Seite stärken, fördern, trainieren und trotz aller Rückfälle immer wieder Aufbauarbeit leisten. Da beide Pole in uns erst den ganzen Menschen ausmachen, stärken wir ganz einfach den guten Pol. Das tun wir ganz selbstverständlich im Sport, in der Bildung, in der Gesundheitsfürsorge – und nun eben auch in der Liebesdynamik.

Wir können diese Positiv-Verstärkung umso direkter anstreben, weil es einen klaren Zusammenhang zwischen den beiden Grundkräften von Krieg und Frieden gibt:

Streit entsteht vor allem dann, wenn die Sehnsucht nach Sicherheit, Geborgenheit und Schutz in friedvoller Koexistenz und Liebe nicht erfüllt wird. Wird jetzt die Enttäuschung und die Trauer darüber nicht im Dialog benannt und gelöst, sondern sofort in Wut verwandelt, kann die Trauer gar nicht bearbeitet und auch nicht befriedet und befriedigt werden. Die Aggression wird stattdessen am Partner abgearbeitet, obwohl der in erster Linie gar nicht verantwortlich ist, - höchstens noch als Auslöser, als Lunte. Der Partner wird zum Trigger für die eigenen ungelösten Themen.

Die Aufgabe des Partners wäre es dann, nicht die Aggression des Anderen im Vordergrund zu sehen, sondern dessen Leid und Verzweiflung im Hintergrund.

→ Folie Amazone –

→ Folie Herz hinter Mauer

Hinter das Visier zu blicken, ist die Hauptkunst, die die Streitenden zu lernen haben – und wir als Therapeutinnen ebenfalls. Dabei tauchen viele Thesen auf:

→ Ist man selbst das Pulverfass, der andere nur die Lunte? (How Gelb)

→ Lukas Möller: Partner geißeln einander mit eigenem Elend

→ Innere Unzufriedenheit ist eine Seelische Störung (Weizäcker)

→ Tarnung durch Streit, da viele mit sich selbst nicht zurecht kommen

→ Ziel ist nicht, Streit abzuschaffen, sondern eine Kultur des Streitens zu

erlernen statt in blindem Gefecht gegenseitiger Gefühlsverstrickung

unterzugehen. Das gilt für uns Eheberater und Paartherapeuten besonders:

Gute Paare sollen streiten. Wir sind nicht dazu da, Streit zu verhindern,

sondern Streiten zu lehren.

→ Streitet euch ruhig, aber richtig...

→ Folie Eva

Die Brisanz einer fehlenden Streitkultur wurde schon im Paradies eklatant: - Adam und Eva konnten den Konflikt nicht austragen, das Paradies ging verloren. Diese Altlast übertrug sich auf die Kinder. Kain rivalisierte mit seinem Bruder Abel und erschlug ihn.

Die fehlende Streitkultur wird zum ernststen Problem, heute mehr denn je, zum dringend benötigten Krisen - Instrumentarium von privater und politischer Dimension: Es gibt heute mehr zerrüttete Paarbeziehungen als je zuvor – und es gibt in unserer Zeit mehr Kriege als je zuvor, mit größerer Vernichtungskraft als je zuvor. Diese Dynamik gilt im Kleinen wie im Großen, - für das Paar, die Familie, für Gesellschaft, Parteien, Regierungen und deren Politik.

Sofort fühlbar wird die Tragik einer fehlenden Streitkultur beim Lesen eines winzigen Artikels im Hamburger Abendblatt vor einigen Wochen. Da heißt es: >Polizist erschoss im Streit seine Familie und sich selbst mit Dienstpistole. < Die grausame Tragik einer fehlenden Streitkultur erfasst uns sofort.

→ Folie Fragen an mich

Übung: So stellen wir an den Anfang einige nachdenkliche Fragen, die der Zuhörer sich jeweils selbst beantworten mag: Wer hier im Saal liebt seinen Partner und hat trotzdem Streit mit ihm? Wer kritisiert, wer brüllt zuerst? Wer fühlt sich insgeheim als der bessere Partner von beiden? Wer macht den ersten Schritt zur Versöhnung? Und wer hat sich seinen Partner schon mal tot gewünscht?

→ Folie Definition Liebe

Grundlagen der Paarsynthese

Die Streitkultur, die wir hier vorstellen, ist Teil des Verfahrens der Paarsynthese (Cöllen 1984,1997, 2012), die etwa seit 1975 angewandt und gelehrt wird. Um der vielfachen Wirklichkeit von Liebe und Paardynamik gerecht zu werden, arbeitet die Paarsynthese schulenübergreifend und integrativ. Sie gründet deshalb auf dem Zusammenwirken von **aktiver Tiefenpsychologie, dialogischer Therapie und ethischer Fundierung.**

Liebe ist der Austausch von Körper, Geist und Seele – im Zusammenwirken von männlichen und weiblichen Kräften. Durch diesen intimen Prozess entsteht eine einzigartige **Verdichtung menschlichen Seins** im Paar. Im

Zusammenspiel mit dem Partner verkörpern wir die Macht, Leben aufzubauen, das Paradies auf Erden zu gestalten, manchmal aber auch die unheimliche Macht, alles zu zerstören – auch das Leben – nämlich die Hölle zu schaffen.

Grundlage für unsere Arbeit bildet eine Psychologie der Liebe mit ihren fünf Bausteinen der Paardynamik:

→ **5 Folien Bausteine**

1. **Energie der Liebe**
2. **Polarität der Liebe**
3. **Rhythmus der Liebe**
4. **Intimität der Liebe**
5. **Strategien der Liebe**

Das therapeutische Procedere im Rahmen der Paarsynthese gliedert sich ebenfalls in fünf Schritte, die prozesshaft aufeinander aufbauen:

→ **Folie Therapeutische Zyklen**

1. Paargestalt
2. Partnerwerdung
3. Paardynamik
4. Paaranalyse
5. Paargestaltung

Zum Schwerpunkt Streitkultur der Paarsynthese

Es ist verwunderlich: Forschungen über die menschlichen Auswirkungen und Spätfolgen von Ehestreit und Partnerkrisen sowohl für die betroffenen Partner selbst als auch für ihre Kinder sind kaum bekannt.

Trotzdem ist sicher, dass die seelische und körperliche Gesundheit der Streitenden erheblichen Schaden nimmt. Noch größer dürfte der Schaden für ihre Kinder sein. Grober Streit der Eltern, insbesondere der unheilbare, setzt unheilbare Schäden für das Kind. Eine explizite Erziehung zum Frieden findet

weder im Elternhaus noch in der Schule statt. Friedensfähigkeit ist aber ein wichtiger Teil der Liebesfähigkeit.

Streit hat viele lebensnotwendige Funktionen – er kann deshalb nicht einfach abgeschafft werden. Dazu gehören: Selbstfindung, Selbstbestimmung, Positionierung, Grenzfindung, Reifen durch Auseinandersetzung. Der Impuls zum Streiten ist eine **von Natur aus** angeborene und impulsive Fähigkeit, evolutionär begründet zum notwendigen Überleben. Auch Tiere kennen das – in Form von Flucht oder Angriff. Das sind Primär-Reaktionen. Bei uns Menschen ist es fast genauso. Der Dialog als typische Kulturtechnik kommt dazu und bildet eine Brücke, eine dritte Kraft zwischen beiden Überlebentechniken von Flucht oder Angriff – von Depression oder Aggression.

Aus diesem Naturgeschehen **eine Kultur** zu machen, erfordert seelische Arbeit. Die Streitkultur bedarf einer kulturellen Höchstleistung. Disziplin und viel Übung sind dafür notwendig.

➔ **Folie Streit entzündet sich...**

Die zerstörerischen Funktionen von Streit sind:

1. Streit dient der Vermeidung von Intimität, die Vielen Angst macht
2. Streit dient dazu, eigene Altlasten dem Partner aufzulasten (Mitgift).
3. Streit dient dazu, den eigenen Unfrieden dadurch zu stillen, dass der Widerstreit im eigenen Inneren nach außen getragen wird.
4. Streit dient dazu, die eigene mangelnde Selbstwirksamkeit zu tarnen.
5. Streit entzündet sich oft aus Dummheit und Gewohnheit.
6. Streit dient – zusammenfassend gesagt – dazu, die eigene Angst vor Verlust, Bedrohung und Hilflosigkeit abzuwehren. Diese Abwehr wandelt sich reflexartig in Widerstand gegen den Partner, der sich nun seinerseits bedroht fühlt und zum Gegenangriff übergeht. Die Streiteskalation beginnt – der Teufelskreis fängt an.

→ Grafik: Eckpfeiler der Streitkultur

Die Eckpfeiler unserer Streitkultur lauten:

1. Wir unterscheiden **zwischen gesundem und zerstörendem Streitverhalten**. Gesunde Paare lösen Konflikte im Dialog in Friedenszeiten statt im Krieg. Streit wird fair ausgetragen und schützt die Würde des Anderen. Das Ziel des Streites wird jeweils benannt. Streiteskalation und Wiederholungen werden abgebrochen. Gleiches gilt für die Politik.
2. Zerstörender Streit mit dem Partner hat immer **tiefenpsychologische Ursachen**. Er ist die **Folge narzisstischer Kränkung** im Kindesalter, die zu einem Gefühlsstau führt. In der Folge bilden sich neuronale Verschaltungen. **Aufarbeiten von Konfliktmaterial aus der Kindheit** steht zunächst im Vordergrund, sonst werden diese Altlasten zur Mitgift – Streit ist zu 75% Folge der Unzufriedenheit mit sich selbst (Freud) – **Ohnmacht des Kindes** in uns führt zur Implosion oder Explosion, zur Depression oder Aggression. Wir arbeiten daher mit **aktiver Tiefenpsychologie**.
3. Die **Streitmuster** der Eltern prägen die **Partnerstile** der Kinder. Die Streitkultur beginnt mit der **Aufarbeitung der eigenen destruktiven Anteile – in Gegenwart des Partners**. **Ein unschätzbare Vorteil gegenüber jeder Einzeltherapie**. Abwehr und Widerstand mischen sich in der Krise mit denen des Partners zu einem Gordischen Knoten: Opfer und Täter sind beide. Unabhängig von der tiefenpsychologischen Aufarbeitung müssen deshalb zusätzlich neue Dialogmuster eingeübt werden. Die fünf Dialogsäulen werden wieder aufgebaut, die 5 Partnerstrategien neu eingeübt.
4. **Streit dient der Sinnfindung und Wertorientierung**: Was ist richtig? Was ist das Ziel? Welche Werte sind mir, dir und uns kostbar? Über die Triebbefriedigung, das Kinderkriegen und die Lebensbewältigung hinaus? Paare schaffen im streitbaren, oft leidenschaftlichen Dialog ethische Fundierung.

5. Das **>Experiment für Friedfertigkeit<** rundet die therapeutische Arbeit an der Streitkultur mit der Eigenarbeit des Paares zuhause ab. Fünfzehn Streitregeln in diesem **>Trainingsprogramm für das Gute<** sollen dabei strukturierend unterstützen. Sie dienen der Prophylaxe, der Konfliktbewältigung und der Versöhnung. Die Partner suchen abwechselnd je eine Regel pro Woche aus, um mit dieser ihren Dialog zu überprüfen und zu vertiefen. **Regeln wie Dämme gegen die Sturmflut.**

→ **Folie Ich - Selbst**

Paardynamischer Narzissmus

Zum Verstehen und Aufbauen einer Streitkultur gehört das besondere **Thema Narzissmus – hier insbesondere der paardynamische Narzissmus:**

Mit anderen Worten: Es geht in der Liebe immer um die bedrohte Selbstliebe im Zusammenspiel mit der Partnerliebe, - um das Gleichgewicht zwischen beiden.

Wir erinnern noch einmal: **75 % aller Streitigkeiten** mit dem Partner (aber auch mit Kollegen und mit Freunden) resultieren aus der Veräußerung eigener innerer narzisstischer Konflikte. Diese inneren Konfliktherde, oft gut verdrängt, werden durch äußere Anlässe besonders in der intimen Zweierbeziehung schnell wieder neu entflammt. **Die Liebesbeziehung wird zur Kampfbeziehung**, weil die intime Öffnung mit dem Partner ähnliche Verletzlichkeit und Abhängigkeit wie mit den Eltern reaktiviert. Der Versuch aber, die eigenen Konflikte auf Kosten des Partners zu bereinigen, muss scheitern. Die Kampfansage an den Partner geht an die falsche Adresse. Die richtige Adresse wäre das Selbst mit dem eigenen Gefühlsstau. Es gilt der 2000 Jahre alte Satz von **Seneca: Semper Incipe** statt der pseudo – psychologischen Forderung: Akzeptiere mich, wie ich bin! Das wäre der Stillstand einer jeden Entwicklung.

→ **Folie Akzeptiere mich, wie ich bin**

In der narzisstischen Streitdynamik gibt es – vereinfacht ausgedrückt - zwei vorherrschende Grundtypen mit entgegengesetzter Ausprägung:

→ Grafik – Passiv Streiten

1. Es sind dies die **Defensiven, die passiv Streitenden, die Gehemmtten, die eher Depressiven**. Sie zweifeln zu sehr am eigenen Selbst. Sie fühlen sich schuldig und ängstlich, geben nach und passen sich an. Sie übernehmen innerlich die Probleme des Partners bis zur Selbstaufgabe. Das schwache eigene Selbst identifiziert sich mit dem Partner und übernimmt z.B. dessen verdrängte Angst oder Depression ins eigene Seelenleben. Für den Partner bedeutet das Entlastung. Sie selbst aber fühlen sich noch minderwertiger, fühlen sich einsam und unverstanden, nicht liebenswert.

→ Grafik – Aktiv Streiten

2. Auf der anderen Seite stehen die **Offensiven, die aktiv Streitenden, die eher Aggressiven**. Sie sind ständig damit beschäftigt, sich ins rechte Licht zu setzen. Recht zu behalten, sich zu behaupten und durchzusetzen, Bewunderung auf sich zu ziehen und Anerkennung zu bekommen. Sie schieben Schuld auf den anderen. Sie transportieren eigene Ängste und Aggressionen auf den Partner. Durch diesen **Problemtransfer** entlasten sie sich selbst, bürden dem anderen aber die eigene Konfliktlast auf.

→ Grafik: Aggression/Trotz – Selbstzweifel - Angst

Gemeinsam ist beiden, dass sie aus der Kindheit erworbene **Selbstzweifel** mit sich herumtragen: Die Defensiven zweifeln zu viel, die Offensiven zu wenig an sich. Es geht um dasselbe Problem, den sogenannten **Substanzkonflikt**: Es fehlt das rechte Maß für sich Selbst und das Selbstgefühl. Die Einen überschätzen sich, die Anderen unterschätzen sich.

Beide fühlen sich häufig bedroht - gerade durch **Beziehung**. Sie fühlen sich bedroht in ihrer **Freiheit**, in ihrer **Würde** und in ihrer individuellen **Entfaltung**.

Gegen diese oft vermeintlichen Bedrohungen mobilisieren die Streitenden **fünf typische Formen von Abwehr- und Widerstandsmechanismen**.

Sie sind nicht zu verwechseln mit individuellen Abwehrmechanismen, die wir aus der Psychoanalyse kennen. Aber ähnlich wie diese sind sie nur schwer korrigierbar.

Sie lassen sich unter den folgenden Oberbegriffen zusammenfassen, die sich aus den gesammelten Fallanalysen der Paarsynthese ergeben haben:

→ **Grafik: Abwehr und Widerstand im Paar**

1. **Ausbeutung (statt Schenken)**
2. **Demütigung (statt Ermutigung)**
3. **Entwertung (statt Aufwertung)**
4. **Erstarrung (statt Veränderung)**
5. **Schuldzuweisung (statt Klärung)**
6. **Selbstaufgabe (statt Selbstbehauptung)**
7. **Verweigerung (statt Austausch)**
8. **Zerstörung (statt Aufbau)**

→ **Folie Ausbeutung**

Das Tragische an diesen Mechanismen ist, dass sie eigentlich in der Reaktion auf den Partner dem Schutz und der Abwehr von bedrohlichen Gefühlen für das eigene Selbst dienen sollen, sich aber automatisch als Widerstand gegen den Partner richten. Dieser wehrt sich auf die gleiche Art – es entsteht die gegenseitige Verstrickung in Opfer und Täter. Das bezeichnen wir in der Paarsynthese als **Konfliktvernetzung**.

Die hohe zugrundeliegende **Kränkungsbereitschaft** narzisstisch geprägter Partner verhindert das wohlwollende Verzeihen von Fehlern, die doch menschlich und jedem von uns zu eigen sind. **Kränkbarkeit ist die größte Plage** der Liebe, die therapeutische Bearbeitung unerlässlich, weil sonst kein Frieden sein kann.

Wir kommen im praktischen Teil des Vortrags und im Workshop darauf zurück.

Wir gehen jetzt weiter: Das therapeutische Vorgehen zur Streitkultur der Paarsynthese

Das therapeutische Vorgehen zur Streitkultur richtet sich grundsätzlich aus an der Struktur, die durch die fünf therapeutischen Zyklen generell vorgegeben ist – hier allerdings mit besonderer Konzentration auf Streit. Das wollen wir hier in vereinfachter und verkürzter Form aufzeigen. Es soll als Anleitung dienen für das Ausprobieren einer vertieften oder verbesserten Streitkultur zu Hause – mit dem Partner und in der Familie, auch mit Freunden. Auf diese Weise können wir alle mit kleinen Schritten am großen Frieden mitwirken.

Generell haben wir es in der paartherapeutischen Praxis mit narzisstischer Paardynamik zu tun – mit den widerstreitenden Gefühlen von Eigenliebe und Partnerliebe.

Vorschlag: Selbstbeobachtung und Selbstreflexion während unseres weiteren Vortrags

Übung: Selbstbesinnung: Wie streite ich?

→ **Folie: Therapiezyklen nochmal: Was – Wie - Woher**

1. Paargestalt - Streitgestalt

1. Streitform: Streiddynamik, Streit-Muster und Streitgebaren bei sich selbst beobachten: Körpersprache, verbale Sprache, Gestensprache, Aura – (Streitgebaren wie kleine = verletzte Kinder = Geschwister)

Streithähne: Evtl. auch malen lassen – bzw. auch in Skulptur stellen lassen: Rüstung erkennen – Visier öffnen

→ **Folie Inge**

→ **Folie Furie**

→ Folie Dialogsäulen

Streit auf den 5 **Dialog-Säulen** durch überbetonte bzw. zu wenig gebrauchte Säulen)

→ Folie Partnerstile

Streit mit **den 5 Partnerstilen**

Aura der Partner

3. Streit – Inhalt

Anlass und wirkliche Ursache sind nicht immer das Gleiche

Haupt- Streitthemen unbedingt herausfiltern

Achtung: Keinerlei Vertiefung oder Lösungsversuche – keine Kritik – keine Schuldzuweisung – stattdessen zur Eindämmung von Eskalation:

→ 9 Sofort-Regeln für gesunde Paare:

1. Lob und Kritik im Verhältnis 5:1
2. Im Streit langsam sprechen
3. Augenkontakt auch im Zorn herstellen
4. Streitbegrenzung auf 1 Thema
5. Zeitbegrenzung auf 1 Stunde
6. Alte Verletzungen bleiben im Museum
7. Bei Eskalation sofort Stopp
8. Streitziel fortwährend benennen
9. **Semper incipit: Mehr Selbstkritik als Partnerkritik**

Sollte der Streit aber weitergehen, weiter eskalieren, bei Kleinigkeiten ausbrechen, Verzweiflung auslösen....., dann bedarf es einer tieferen Aufarbeitung – ähnlich dem therapeutischen Weg – in fortgesetzten Paarkonferenzen.

→ Folie Therapiezyklen 2

2. Partnerwerdung - Streitwerdung

Aktive Tiefenpsychologie: Was – Wie - Woher

Weiter mit Nachfragen: Wie haben wir – du und ich - die Liebe – das Streiten gelernt? Umgang mit Kränkung, Konflikt, Scham und Schuld

Heranführen an **das verletzte Kind** – die **verletzten „Geschwister“**

Eltern – Bild im Raum erstellen (sogar körperlich nachstellen lassen, die Aura der Eltern, ihre Liebesmuster, Elternbotschaften)

Bezugspersonen – Arbeit: Elternbriefe schreiben

Narzisstische Verwundung, Heil-Losigkeit und Verletzung herausarbeiten und anerkennen, gerade bei strittigen Paaren, - die daraus entstandenen Abwehr- und Widerstandsmuster **erkennen, benennen und bekennen** – die seelische Betroffenheit und Verwundung herausarbeiten: *Ich bin ein Verletzter*

→ Folie Ute 1

→ Folie Ute 2

Nachnähren: durch den Partner, in Kombination - mit Körperarbeit, direkte Zuwendung, Trost spenden, positive Mutter bzw. positiver Vater anwenden (bzw. Partner sein)

Partner zum Entwicklungshelfer motivieren:

4. Streiddynamik - Konfliktvernetzung

Hier kreuzen sich die **Autobahnen:** alle Einflüsse aus Kindheit, Schule, Bundeswehr, Berufswahl, persönlichem Gewordensein, Wertewelt und Spiritualität, Finanzen und Existenz, Umwelt, Arbeitsplatz, körperlichen und

seelischen Krankheiten, sexuelle Definition und Weltgestaltung, die Kräfte von weiblich und männlich treffen hier zusammen.

Außerdem: Stress im Übermaß erzeugt Aggression – zerstört die leibliche und seelische Potenz – führt zu Burnout der Liebe

Verletztes Kind stärken – mit Hilfe des Partners: Ich-Funktionen stärken z.B. Achtsamkeit, Erwachsenwerden, Nachreifung, Selbstwirksamkeit, Kräfte bündeln, über den eigenen Schatten springen, sich selbst überwinden
= Kontrolle über die Gefühle, Befreiung vom kindlichen Trotz, Involvierung geht über in Beobachterposition

Substanzkonflikt (schon 2013) herausarbeiten

Lernen von Liebesfähigkeit, Friedensfähigkeit und Glücksfähigkeit:

= eine bewusste Willensentscheidung

Übung 1: Wunschumkehrung – Goldene Regel

→ **Folie Kränkungsmuster**

Kränkungsmuster einarbeiten (aufschreiben: was übernommen, wie auf dich angewendet)

Vorbeugung:

Friedenskonferenzen = Paarkonferenzen in Friedenszeiten

sexuelle Friedensgespräche, Sehnsuchtsgespräche, Kränkbarkeitsgespräche

4. Streitanalyse

Feinstofflichkeit der Liebe begreifen – Zusammen werden, was wir sind – Platz im Kreislauf der Schöpfung einnehmen

Ethische Fundierung erarbeiten: Sinn des Paares, des Streitens finden, Streit nicht nur Hinnehmen

das seelische Fundament stabilisieren und vertiefen (wie jedes Haus auf einem Fundament steht)

Das setzt voraus: **Kernthema des Streites** zwischen den Partnern herausfinden (**Substanzkonflikt**), weil sonst menschliche Blockierung – Gefangensein im Selbst – deshalb: = **Persönlichkeitsreifung**

Streitbegrenzung durch neue Sinnerfassung, durch neue Wertorientierung, durch **neues Verstehen (vgl. Späth)** – von Mann und Frau – von anstehender Veränderung in den Paarzyklen – von neuer Sinnfindung z.B. auch für Sex – von schmerzlichen Reifungsprozessen (wie beim Zahnen)

„**Laß uns für die Liebe kämpfen**“ (ringen) = **gewinnt neuen Sinn von Streit**

Weg des Verzeihens und Versöhnens einschlagen als bewusster Akt

- **Zentrierung zum Verzeihen vorlesen**

Übung: Wofür muss ich dich um Verzeihung bitten?

Übungen: Was habe ich durch dich zu lernen?

Was habe ich in all den Jahren von dir und durch dich gelernt?

5. Paargestaltung

→ Folie Sinnspruch

Liebe als Sinn begreifen – **Dialog als Weg**, als dritte Kraft zwischen Angriff oder Flucht, als Brücke zwischen dir und mir – aber auch als Brücke zwischen Aggression und Depression – **Würde als Prinzip** alles Beseelten, als Lebendigen, vor allem in der Liebe begreifen

Streit-Energie umwandeln in kreative Beziehungsgestaltung – Umbau der neuronalen Verschaltung

Das Prinzip der Würde – der Würdigung umsetzen

Wiedergutmachung nach dem Verzeihen

- Durch Würdigung – täglich realisieren
- Durch Liebesgesten – täglich – auf allen Dialogebenen
- Durch Abbau von Kränkbarkeit täglich

Übung: Wie mache ich dich glücklich?

➤ Folie Kuss Herz