



GIPP

Deutsche Gesellschaft für  
Integrative Paartherapie und Paarsynthese e. V.

## **Wirkung und Wirksamkeit integrativer Paartherapie und Paarsynthese im >Lernmodell Liebe<**

**Vortrag und Workshop Paartherapie–Tagung IGST Heidelberg 4.-5.10.13**

### **Zwei Arbeitsthesen zu Beginn:**

**1. Paartherapie ist umso wirksamer**, je mehr diese den ratsuchenden Partnern einleuchtet. Jenseits aller Theorie und Konstrukte und jenseits aller wissenschaftlichen Überprüfbarkeit, führt die face validity, die augenscheinliche Validität, die Paare zum Erfolg. Eine hohe Plausibilität des therapeutischen Tuns baut paardynamische Widerstände ab, erhöht die Motivation und fördert die Heilung der Zerstrittenen. Theorie und Praxis der Therapeuten wird kongruent mit Verstehen und Handeln der Liebenden.

**2. Die Wirksamkeit von Paarberatung und Paartherapie** ist weniger eine Frage der einzelnen therapeutischen Verfahren, Methoden und Techniken, sondern der angewandten Kombination und Bandbreite davon (**mehrdirektionale und mehrperspektivische Rahmengestaltung durch Integration und Synthese**).

**2.** Letztlich entscheiden die **menschliche und geistige Haltung**, der Enthusiasmus (Grawe 1994, Witte 1994, Psychotherapeutenjournal 2011) und das innere Engagement der Therapeuten über den Erfolg (**Triade**).

### **Zur Begründung für Integration und Synthese in der Paartherapie**

Eine erfüllte Liebesbeziehung auf Dauer zu leben, bedeutet nicht die Quadratur des Kreises anzustreben, sondern ein Gleichgewicht zwischen Form und Inhalt, zwischen Struktur und Dynamik herzustellen. So wenig, wie wir Menschen die Natur beherrschen oder gar zerstören müssen, um als bloßer Teil der Natur friedlich mit ihr zu leben, so wenig müssen Partner einander beherrschen oder gar zerstören.

Trotzdem ist es Realität: Die glückhafte Paarbeziehung auf Dauer stellt die größte menschliche Herausforderung für die Partner dar – und im Krisenfall auch für ihre Therapeuten.

Denn moderne Paartherapie erfordert vielfache und unterschiedlichste Behandlungsmethoden, die dem umfassenden Wesen von Liebe, ihrer komplexen Lebenswirklichkeit und ihrer oft widersprüchlichen Lebensvielfalt tatsächlich gerecht werden. Menschliche Sehnsüchte, individuelle Bedürfnisse, geschlechtertypische, existenzielle, gesellschaftliche, moralische, und politische Vorstellungen mischen sich im Paar, kollidieren oft, explodieren manchmal. Im Paar verkörpern sich wie in einem Brennpunkt die Widersprüche dieser Welt. Diese oft gegenpoligen Kräfte im Paar zu einem harmonischen Ganzen zu integrieren, bedeutet extreme Herausforderung für die Partner – und ihre Therapeuten. Die Fähigkeit zur Integration – und Synthese – wird zum Prüfstein für beide Seiten.

Paartherapie stellt daher notwendig einen eigenen Anwendungsbereich im gesamten Spektrum von Psychotherapie dar. Paartherapie nur als Setting – Variante von Einzeltherapie zu sehen, führt für die Betroffenen zu einer gefährlichen Reduzierung der Komplexität von Paardynamik. Gefährlich deshalb, weil eine solche Vereinfachung gerade das Paarspezifikum, das dyadische Potential außer Acht lässt. Nicht Mensch und menschliche Beziehung generell

stehen im Focus, sondern der dem Paar eigene Energiefluss zwischen weiblich und männlich. Die Partner erfüllen sich dabei gegenseitig zu einem Ganzen. Sie finden dadurch erst zur vollen eigenen Identität. Natürlich können sie sich auf diesem Weg gerade auch gegenseitig blockieren. In der Realität des Liebesalltages geschieht dieses ziemlich oft und wird zum Drama für die Betroffenen. Dann wird nämlich nicht nur die Paarentwicklung, sondern genauso auch die gesunde Entwicklung der Einzelpersönlichkeit und der Familie blockiert.

Die Mehrperspektivität bringt es mit sich, dass ein allgemeines Therapieziel allein dem Projekt Paartherapie nicht gerecht wird. Drei Partner- und Paarkompetenzen sind die angestrebten Therapieziele, um die Rückkehr der Liebe eines Paares wieder zu ermöglichen oder die Neugestaltung der Liebesbeziehung zu etablieren und Liebe auf Dauer zu stabilisieren.

### **Liebesfähigkeit – Friedensfähigkeit - Glücksfähigkeit**

**>Liebe ist der Sinn – Dialog der Weg – Würde das Prinzip<** (M.Cöllen)

Psychologisches Haupthindernis auf diesem Weg zu neuen Schmetterlingsgefühlen im Bauch bildet der Substanzkonflikt (Cöllen 1997 - Paarsynthese), vgl. symptomstabilisierende Kooperation (Uli Clement 2004), emotionales Patt (David Schnarch 2011) oder Gemeinsames Unbewusstes (Psychoanalyse) und Kollusion (Dicks 1969, Jürg Willi 1975).

Paartherapie ist bei der Bearbeitung so vieler Konfliktfelder durchaus verbunden mit Schweiß von Angst und Wut, mit Anstrengung und Konzentration, mit Tränen von Leid und Schmerz. Sie kennt aber auch innige Stunden, feierliche Hingabe,

das Fest der Sinne, die Erlösung im Verzeihen und Versöhnen und das andachtsvolle Erschauern vor dem Wunder der Liebe. Liebe gründet tiefer im Herzen als im Kopf. Um sich aber mit der eigenen Sehnsucht dem Partner verständlich zu machen, muss jeder der Beiden auch sich selbst verstehen, Wissen und Sprache dafür finden. Wir Menschen müssen begreifen, wonach wir uns sehnen, um sie teilen zu können: die ungestillte und oft unstillbare Sehnsucht.

**Paartherapie erfordert mehr als reine Psychotherapie.** Sie erweitert sich über die Aufarbeitung von Konflikten hinaus und wird zur Paarentwicklungsarbeit. Elemente von Pädagogik, sozialer Beratung und ästhetischer Erziehung (vgl. F. Schiller 1795, Zinker 1997) kommen dabei ebenso zum Tragen wie Grundfragen der Philosophie und der Religionen (Schubart 2001). Das Paar in dieser seiner Liebes- und Krisendynamik ist explosives Zentrum menschlicher Vielfalt. Die Mehrperspektivität der seelischen, körperlichen und geistigen Dimensionen übertrifft alle anderen menschlichen Phänomene und Erlebniswelten.

**Partnerschaftliche Destruktionen, Entfremdung und Zerrüttung** in Paarbeziehungen haben derart viele Einflussfaktoren und Ausdrucksformen, dass sie nur mit einer durchdachten und geordneten Vielfalt von Interventionstechniken wirksam bearbeitet werden können. Die Politik muss sich auch vielfacher Regeln, Gesetze, Vorschriften und Maßnahmen bedienen, um den Umgang der Menschen untereinander zu gestalten. So brauchen die Partner im Umgang miteinander und zur Konfliktbewältigung gemeinsam mit ihren Therapeuten viele verschiedenartige Ideen, Techniken, Mittel, Strategien und mehrperspektivische Zugänge zur Paar- und Krisendynamik.

Ein und dasselbe Symptom erfordert bei verschiedenen Paaren oft ebenso viele unterschiedliche, manchmal sogar entgegengesetzte Vorgehensweisen. Intime Konflikte können verschiedenste Ursachen haben und brauchen dementsprechend differenzierte Interventionsbreite und -vielfalt zur psychologischen Bearbeitung.

Das Problemspektrum der Paare umfasst eine unbegrenzte Zahl verschiedenster paardynamischer Störungen und Krisen und zusätzlich mit gleichem Gewicht eine ebenso unbegrenzte Zahl von seelischen Erkrankungen beim einzelnen Partner, die viele Liebesbeziehungen belasten. Das ganze Kaleidoskop menschlicher Irrungen und Wirrungen im Weltbezug. (Multiperspektivität Borst 2013)

Therapeutische Arbeit aus vielen Bereichen ist dann gefordert: Tiefenpsychologie, Kommunikationstherapie, Traumatherapie, Verhaltenstherapie, systemische Therapie, Entspannungstechniken, Körpertherapie, Achtsamkeitstraining, emotionsfokussierte Therapie, Sexualtherapie, Logotherapie, neuronale Umschaltung, Sinn- und Wertorientierung und viele andere.

Selbst-Erfahrung als lebendiges Lernen und Wir-Erfahrung der Liebenden in einfühlsamer Resonanz durch erlebnisintensivierende Techniken fördern den Heilerfolg von Paartherapie und Psychotherapie (Fliegel/Kämmerer 2007/2009, Röser 2008). Ebenso dienen Einsicht, Begreifen und gedankliches Verstehen dem Heilerfolg. Bidirektionales Arbeiten ist dabei die Grundanforderung. Die Zugangswege für diese vielfältige Wirklichkeit von Paarbeziehung und Paarentfaltung sind zu finden - mit Hilfe von Wissen, Erkenntnis, Erfahrung, Übung, Lernen und spiritueller Sinnfindung, - durch Steigerung von Gefühlstiefe, Empfindungsfähigkeit, Ausdrucksfähigkeit und der Fähigkeit zum intimen Dialog im Austausch von Körper, Geist und Seele.

**Das integrative Vorgehen wird also zur Regel auch der klassischsten Verfahren.** Kaum ein Therapeut, der noch puristisch arbeitet. Das Überangebot an Fortbildungsseminaren ist immer gut besucht, um nach neuer Effizienz zu suchen. Methodenklau ist die Regel, nicht die Ausnahme. „Wer nicht klaut, ist selber schuld - so der Titel eines Vortrages auf dem Berliner Gestaltkongress (F. Staemmler 2007).

**Entscheidend ist die therapeutische Arbeit mit der jeweils besonderen Intimität des Paares.** In der erweiterten Intimität mit den Therapeuten verdichtet sich der Prozess von der Dyade zur Triade. Das setzt neue Energie frei zum kreativen Umbau der Paarbeziehung. Die in der zerstörerischen Paardynamik doppelt greifenden Abwehr- und Widerstandsmechanismen (Cöllen 2005) werden tiefenpsychologisch aufgearbeitet, im 2. Schritt dann die krisenhaften Konflikt- und Bewältigungsmuster umgestaltet (neuroplastisches Training n. Schnarch 2011) und im 3. Schritt die Paargestaltung durch ein gemeinsames Sinnfundament stabilisiert.

**Die Paarsynthese als psychologisches Verfahren** zur therapeutischen Arbeit an der Liebe und für die Liebe hat ein methodenintegratives und Schulen übergreifendes Konzept entwickelt, um den Weg aus dem Labyrinth gegenseitiger Zerstörung in der Krisendynamik des Paares herauszufinden. Eine Liebesbeziehung ist demnach kein Fertigprodukt, sondern sie wächst an ihren Widersprüchen. In einem fortwährenden Prozess von Integration und Synthese, der die Bearbeitung vergangener oder unbewusster Konflikte einschließt, den intimen Dialog des Paares fördert und Orientierung für die gemeinsame Sinnsuche des Paares bietet, verknüpfen sich therapeutisches Tun und kreatives Handeln der Liebenden. Der

Zauber der Liebe, drängende Sehnsucht, verschlingende Hingabe und romantisch-kreative Ausgestaltung haben darin ebenso ihren Platz wie alltägliche Routine, Bewältigen der Krisen, Streitkultur und Trennungsprobleme.

## **2. Teil: Psychologie der Liebe**

**Grundlage für Theorie und Praxis** einer solchen Paararbeit im Rahmen der **Paarsynthese** ist ein paarbezogenes Menschenbild, eine Psychologie der Liebe und ein integratives Paartherapie-Modell (vgl. Diskussion in Psychotherapeutenjournal 4/2009 8.Jg). In der Durchführung der Therapiepraxis herrscht aber nicht eine beliebige Kombination von Methoden (Eklektizismus) bei verschiedenen auftretenden Widerständen, sondern eine geordnete Vielfalt von Interventionstechnik bewährter therapeutischer Verfahren, systematisch aufeinander aufbauend entsprechend dem teilstrukturierten Prozess seelischer Heilungsvorgänge in paardynamischen Reifungsprozessen. Das auf diese Weise sorgfältig abgestimmte Vorgehen erlaubt so eine hilfreiche Anwendung erprobter und effektiver Interventionsstrategien und -techniken auch von benachbarten Verfahren. Daraus ergibt sich ein fächerübergreifendes, in Teilen **interdisziplinäres Heilen** (Psychologie, Theologie, Philosophie, Soziologie, Pädagogik, Medizin). Wir wissen schon aus den Untersuchungen von Grawe (1998), dass allein das früher als eklektizistisch geschmähte methodenübergreifende Vorgehen einen psychologisch und ökonomisch angemessenen Erfolg wahrscheinlich macht.

**Integration therapeutischer Methoden und Verfahren macht allerdings nur Sinn, wenn sie auch zur Synthese führt** – also das fortgesetzte Zusammenwirken und die gegenseitige Befruchtung ansonsten eigenständiger

Verfahren fördert. Wie beim Paar die Partner sich nicht gegenseitig einverleiben dürfen, müssen auch hier dementsprechend die Verfahren jeweils ihre eigene Autonomie bewahren, um auch künftig im gegenseitigen Austausch eine höhere Wirksamkeit zu erreichen.

Wenig Sinn aber macht es, wenn einzelne Verfahren die Techniken anderer subsummieren, ohne Quellen und Wurzeln zu nennen – und sich dadurch (Markt-) Vorteile anzueignen suchen. Dann wird Integration zur Kolonisation und führt ähnlich wie bei Partnern zur einseitigen Ausbeutung.

Ein künftiges Studium der Psychotherapie als akademische Ausbildung an den Hochschulen sollte daher statt Vereinheitlichung die Vielfalt der Verfahren wahren, die Integration der therapeutischen Praxis aber fördern und fordern.

**Die Wirksamkeit integrativer Paartherapie steigt in dem Maß, in dem es gelingt, die in der Regel mehrperspektivische Krisendynamik des Paares in einer konzertierten Aktion durch stimmige Methodenkombination zu behandeln.**

Das erfordert eine **prozessorientierte und teilstrukturierte Interventionstechnik** gleichzeitig, die tiefenpsychologische, dialogische und spirituelle Arbeit zur Anwendung bringt. Für eine wirksame Behandlung dieser Prozesse ist das Knowhow bisher bewährter therapeutischer Verfahren in einem klar strukturierten aufeinander aufbauenden Gesamtkonzept notwendig. Keines der klassischen methodenorientierten Verfahren könnte das allein leisten.

Integrative Paartherapie im Rahmen der Paarsynthese realisiert ein solches Vorgehen durch die Prozesse von Integration und Synthese. Das Zusammenwirken der Methoden führt nicht zu einem „integrierenden“ Arbeiten (Borst 2013), das die



Kompetenzen verschiedener Methoden in die eigene Schule übernimmt, sondern zu einem Synergie-Effekt, der aus der eigenständigen Erfahrung und Kompetenz der Verfahren resultiert.

Die Wirkfaktoren der Paarsynthese liegen im Ansatz eines paarbezogenen Menschenbildes, in einer ganzheitlich gefassten Psychologie des Paares von Körper, Geist und Seele, in dem am Fall orientierten erlebnisintensivierenden Handwerkszeug, im Dreiklang von tiefenpsychologischer, dialogischer und spiritueller Arbeit und schließlich an der triadischen Beziehungshaltung der Therapeuten. Die Ziel-Mittel-Kongruenz von Paardynamik und Paartherapie sichert zusätzlich eine überzeugende face validity, die auch misstrauische oder zweifelnde Paare wirksam einbindet.

**Als Verständnis-Hintergrund dienen die 5 Bausteine einer Psychologie der Liebe:**

Aus den Untersuchungen zur Paarsynthese (Cölln 1997) können **fünf Bausteine** bzw. Wesensmerkmale zum Verständnis von Paarpsychologie und Paardynamik hergeleitet werden:

- 1. Liebe als Energie**
- 2. Liebe als Polarität**
- 3. Liebe im Rhythmus**
- 4. Liebe und Intimität**
- 5. Liebe und ihre Strategien**

Davon sind die ersten drei allen lebenden Systemen zu eigen, Intimität und Strategien dagegen spezifische, von anderen Subsystemen sich abgrenzende Merkmale.

## 4.1 Baustein: Energie der Liebe

### → Grafik: Energiemodell des Paares

Im fließenden Austausch der Liebesenergie kommt es zu gegenseitiger Formung und Verformung, zu Aufladung und Entladung, zu Erwärmung und Erkaltung zwischen den Liebenden. Sie schafft neue leibliche, geistige und seelische Existenz, fördert Kreativität und Humanität. Durch die gemeinsame Entfaltung dieser Energie entsteht Verdichtung bis zu einem Höchstmaß von Entladung. Die Richtung dieser Entladung allerdings oszilliert zwischen Konstruktion und Destruktion.

Nicht die Liebe an sich wird dann das Problem, sondern erst der Austausch solcher Energie zwischen den Liebenden. Die Steuerung dieses immensen Austausches verlangt, wie aller Umgang mit Energie, sensible Strategien: Jede Energie kann aufbauen, aber auch zerstören. Sie gedeiht nur nach den Regeln von Ökonomie und Ökologie. Die Umverteilung dieser Kräfte muss für die Liebenden auf Dauer ausgeglichen sein. Ohne auf Ressourcen zu achten, kommt es zur Erschöpfung oder Zerstörung durch Ausbeutung.

*Fallbeispiel: So fordert ein 30 Jahre älterer Mann, der sonst keine Gefühle zeigen kann, von seiner Frau täglich Sexualität ein, - als gegenseitigen Beweis spürbarer Liebe. Die jetzt 45Jährige, die sich seit ihrer Kindheit schuldig fühlte, sich zwanzig Jahre gefügt hatte und aus Erschöpfung krank wurde, weigert sich jetzt und pocht auf ihre endlich gefundene Freiheit. Er droht mit Suicid. Sie stellt das Dilemma in einem Bild dar, indem er zusammengesunken bei ihr am lebensspendenden Tropf hängt. (Siehe Collage Anna)*

Wir arbeiten mit dem Paar am gemeinsamen Energieaustausch von Körper, Geist und Seele in gegenseitiger Verantwortung. Diesen Prozess des Austauschs gilt es zu lernen, zunächst durch Erziehung und Bildung. Therapie dagegen kann

helfen, diesen Energiefluss von Blockierungen zu befreien und auszudifferenzieren, -zu einer sensiblen Meisterschaft zu führen. Der richtige Gebrauch dieser Energie trägt dann zur Erhaltung ökologischer Systeme bei, wovon die Liebe eines ist.

Die bildliche Vorstellung eines Atommodells (vgl. Grafik) erleichtert das Verstehen: Das Paar befindet sich im Zentrum und bildet einen Mikrokosmos im Makrokosmos. Es bewegt sich ständig zwischen den Polaritäten der verschiedenen Lebenskräfte: Zwischen Körper und Seele, zwischen Alltag und Kosmos, zwischen Gesellschaft und Individuum, zwischen Zukunft und Vergangenheit, zwischen Hingabe und Abgrenzung, zwischen Schöpfung und Tod, zwischen Frau und Mann. Das Paar bildet mit diesen Gegensatzpaaren, die mit ihren vierzehn Polen im Kreis geordnet sind, ein dynamisches Energiezentrum.

#### **4.2 Baustein: Polarität der Liebe**

→ **Grafik: Partnerdiagramm**

Die Liebesenergie unterliegt wie alle Energie eigenen Regeln, Gesetzmäßigkeiten und Strukturen, die die Dynamik der Liebe ausmachen. Sie ist durch Polarität geordnet. Polarität ist ein im ganzen Universum allgemeingültiges Ordnungsgesetz. Die damit verbundenen Gegensätzlichkeiten und zyklischen Veränderungen führen das Paar oft in die Zerreißprobe.

In dessen Zentrum, nämlich im Brennpunkt aller Kräfte, lebt das Paar. In der Dynamik des Paares bündeln sich somit alle Gegensätze und heben sich doch wieder auf. Die Lehre von der Einheit der Gegensätze gilt gerade und besonders auch für die Liebedynamik des Paares, z.B. in der notwendigen Verbindung von täglichem Abwasch und erotischer Ekstase. Die von uns oft als sehr widersprüchlich empfundenen Anforderungen an die Liebe können dann auch

verstanden werden als lebendige Ein- und Ausfaltung zwischen normalen menschlichen Bedürfnissen auf gegensätzlichen Polen, etwa im Sinne der „coincidentia oppositorum“ (Nikolaus von Kues, Mystiker im 15.Jh).

Der Kreis symbolisiert die gleichberechtigte Beziehung aller Lebenspole zueinander, ihr spannungsgeladenes Wirken durch deren Gegensätze, drittens die rhythmische Abfolge der Bedürfnisse, viertens das Ausmaß an Intimität in der Überschneidung der Bedürfnisse von Frau und Mann und fünftens schließlich die mögliche Störung des Paares durch zu unterschiedliche Umsetzung dieser Lebenskräfte.

#### **4.3 Baustein: Rhythmus der Liebe –fünf Zyklen der Paardynamik**

##### **→ Grafik: Paarzyklen**

Der gesamte Liebes- und Lebenszyklus eines Paares unterteilt sich in **fünf Paarzyklen** mit jeweils unterschiedlichen Bedürfnissen, Motiven, Aufgaben und Entwicklungsprozessen. Paare durchlaufen dabei in ihrer Liebes- und Konfliktdynamik Prozesse, die sich nach dem „Paar-Alter“ ordnen lassen. Bisher aktuelle Bedürfnisse treten mit den Lebensjahren in den Hintergrund, neue treten in den Vordergrund. Alle Liebenden sind dem Rhythmus dieser Zyklen unterworfen. Sie lauten: **Hingabe, Aufbau, Lebensmitte, Altern, Neue Zweisamkeit.**

Kein Paar kann an einem Zyklus festhalten, die Lebensdynamik fließt weiter. Jeweils an der Schwelle zum nächsten Zyklus geraten die Paare in teils schwere Krisen, da sich Inhalte, Ziele und Formen der Liebe jeweils ändern. Die ursprüngliche Partnerwahl, die zu Beginn für die anstehende Entwicklungsperiode stimmig war, wird überprüft und durch teils heftige Auseinandersetzung in

Übereinstimmung mit den veränderten Lebenszielen gebracht. Gelingt das nicht, weichen manche aus in Erstarrung oder Seitenbeziehung oder trennen sich.

Jeder Zyklus erfüllt wichtige Stufen menschlicher Entfaltung und Reifung in den verschiedenen Lebensabschnitten: In der **Hingabezeit** geht es um intensivste und grenzenlose Verschmelzung als tragfähiges Fundament für die weiteren Entwicklungs-Aufgaben. In der **Aufbauzeit** geht es um die individuelle Selbstfindung durch Selbstwirksamkeit in Gesellschaft und Beruf, aber auch im Paar. Hierher gehört auch die mögliche Selbstverwirklichung durch Kinder. In der **Lebensmitte** geht es um die Ausgestaltung gemeinsamer und eigener Lebensziele, auch um die Überprüfung des Lebenskonzeptes. Auf dem Scheitelpunkt des Lebens und der Lebenskräfte suchen viele nach einer Neuorientierung. In der Folge kommt es auch zu Partnerkrisen und Trennungen. Im beginnenden **Altern** geht es darum, die Früchte der Liebe und der gemeinsamen Anstrengungen zu ernten, aber sich auch der Herauslösung aus dem Lebensstrom zu stellen. Der Zenit ist überschritten, der berufliche Höhepunkt erreicht, die Kinder verlassen das Haus. In der neuen **Zweisamkeit** geht es darum, vom Leben Abschied zu nehmen. Die Kräfte nehmen ab, Krankheiten nehmen zu, das soziale Netzwerk wird kleiner, die Partner stehen sich allein gegenüber. Liebe jetzt bedeutet, sich einander zu begleiten beim Übergang in eine andere Welt.

Jeder Zyklus besitzt seinen eigenen Wert und muss ausgefüllt werden. Ältere Partner sind nicht automatisch bessere Partner oder bessere Menschen. Wird oder kann ein Zyklus durch Krieg, Gewalt oder Krankheit nicht erfüllt werden, destabilisiert das die Paarbeziehung erheblich. So hatten Kriegsehe oft gar keine Chance, die Hingabezeit voll auszukosten – und gerieten in der Folgezeit in überdurchschnittlich häufige Krisen.

#### **4.4 Baustein: Intimität der Liebe – fünf Dialogsäulen des Paares**

### → Grafik Dialogsäulen

Intimität vollzieht sich auf den fünf Dialogsäulen: **Körperdialog, Gefühlsdialog, Sprachdialog, Sinndialog und Zeitdialog**

Es gibt abgestufte Formen der sinnlichen Nähe und Intimität (Moser 2005), die jeweils von einzelnen Säulen getragen werden. Intimität wird am intensivsten und beglückendsten erlebt, wenn alle Säulen gleichzeitig zum Austausch kommen. Das Paar unterscheidet sich dadurch von allen anderen menschlichen Subsystemen.

Der **Körper** stellt die existentielle Grundlage des Paares dar: Alle menschlichen Qualitäten sind hier verkörpert. Die Partner begegnen und berühren sich daher in extrem unterschiedlichen Qualitäten von Pflege, Ernährung, Gesundheit über Verständigung, Freundschaft, Schutz, Freude bis hin zur Sinnlichkeit, Erotik und Sexualität. Hier ist größte Differenzierung und Sensibilität gefragt. **Gefühle** sind der eigentliche Reichtum des Lebens, denn sie sind es, die uns die Qualität unseres Lebens signalisieren. So kann ein Kuss z.B. ganz verschiedene Empfindungen auslösen, vom politischen Bruderkuss, vom Eltern-Kind-Kuss, vom päpstlichen Fußkuss, vom freundschaftlichen bis hin zum sinnlich leidenschaftlichen Kuss der Liebenden. Gefühle sind die Nahrung der Seele. Und die Horizontbreite von Gefühlen erfährt im Austausch, im Dialog mit dem Geliebten oft eine Verdoppelung und Intensivierung. **Sprache** ist deshalb ein wichtiges Verständigungsmittel und gestattet Vertiefung, aber auch Veränderung und Korrektur von Gefühlen. Aber die Gefühlssprache ist nur eine von vielen Funktionen, die Partner miteinander gebrauchen. Alltagssprache zur Regelung der gemeinsamen Lebenswelt oder Sprache zur geistigen Auseinandersetzung, zur Problemlösung, zur Sinnfindung – Liebende brauchen neben dem beredten Schweigen auch die Vielfältigkeit von ausdrucksvoller Sprache. **Sinn** im Leben zu suchen, ist letztlich nur den Menschen zu eigen in der Kreatur. Das Finden von

gemeinsamem Sinn macht uns glücklich, macht uns stark. Die Sinnsuche vollzieht sich in unserer Seele, ist Ausdruck unserer Seele. Die Liebe ist sinnerfüllend, da sie uns Identität gibt – wir werden durch Liebe zu etwas Besonderem. Alle fünf Sinne mit dem Partner auszutauschen, lässt uns beseligende Intimität fühlen. Durch Sinnlichkeit finden wir zum Sinn unseres Zusammenseins, sogar zum Sinn unseres Lebens. Die **Zeit** als letzte der fünf Säulen lehrt und zwingt uns, das Leben und die Liebe in seiner Endlichkeit und damit in seiner Kostbarkeit zu verstehen. Zeit ist mehr als nur eine messbare Einheit in Minuten und Stunden, sondern besitzt für die Liebenden viele Qualitäten: Paarzeit, Leerzeit, Passivzeit, kreative Zeit, Zeit für Alleinsein und Zeit für Verschmelzung – alles zur rechten Zeit. Zeit schenken, heißt Liebe schenken.

Diese fünf Grunddialoge bilden die realen Austauschebenen von Liebe und dienen somit als Säulen der Partnerschaft. Sie werden zum Brennpunkt aller Zuneigung und Lust, aber auch aller Blockierungen und Streitigkeiten. Sie bilden die Waffen im Geschlechterkrieg, sie sind aber auch Zentrum des Glücksempfindens. Zwischen den Dialogformen muss es zu einem fließenden Gleichgewicht kommen. Überlastung oder Unterversorgung einer Säule schädigt die anderen.

Die Hauptdynamik der Dialogsäulen liegt in ihrem **Dominoeffekt**: Stürzt eine Säule, droht sie, die anderen Säulen mitzureißen. Reduziert sich z.B. der Austausch der Gefühle durch Zeitmangel auf ein Minimum, bricht bald auch der Körperdialog zusammen.

Umgekehrt ist bei einem heillos zerstrittenen Paar meist eine solche Fülle von Konflikten vorhanden, dass in der Therapie oft kein roter Faden zu finden ist. Dann hilft es, sich auf eine Säule zu zentrieren. Gelingt es, eine der gestürzten Säulen wieder aufzurichten, richten sich auch die anderen fast von allein wieder auf.

#### **4.5 Baustein: Strategien der Liebe – fünf Partnerstile**

## → Grafik Partnerstrategien

Sind die fünf Dialogsäulen der Austragungsort der Liebe, dann sind die fünf Partnerstile das Steuerungsinstrument der Liebe. Sie heißen:

### **Intuition, Anpassung, Durchsetzung, Planung, Integration**

Diese fünf Strategien adäquat, sinnvoll und in Resonanz zur jeweiligen Situation und mit dem Partner zusammen anzuwenden, ermöglicht einen kreativen Dialog sowohl zur lustvollen Steigerung gemeinsamer Höhepunkte als auch zur schadensbegrenzenden Lösung von Konflikten und genauso wichtig zur notwendigen Differenzierung und Abgrenzung dem Partner gegenüber..

**Partnerstil Intuition** meint dabei die spontane, impulsive und herzliche Offenheit mit hoher Einfühlung für den Partner – und für sich selbst. Das Gespür für kreative Lebendigkeit in der Beziehung ist gut ausgeprägt. **Partnerstil Anpassung** meint die sensible Fähigkeit, sich wenn notwendig den Bedürfnissen des anderen zu fügen, ohne sich selbst zu verbiegen. Die eigene Position oder Bedürftigkeit kann geduldig zurückgestellt und stattdessen Frieden hergestellt werden, ohne eigene Ziele zu verraten. **Partnerstil Durchsetzung** meint die Kraft, sich selbst auch gegen Widerstände zu behaupten und konstruktiv durchzusetzen bzw. den Partner in seinen Schwächen herauszufordern und sinnvoll zu konfrontieren. **Partnerstil Planung** meint die Fähigkeit, auch bei stärksten Gefühlen und heftigsten Impulsen zuverlässig und kontrolliert zu agieren, langfristige Ziele einzuhalten und den Partner – und sich selbst geduldig zu stützen und zu stärken. Gefühlvolles Denken und schützende Besonnenheit geben ein sicheres Fundament für und trotz nötiger Auseinandersetzung. **Partnerstil Integration** meint die Fähigkeit, in allen vier Strategien kunstvoll zu Haus zu sein und sie jederzeit der Situation angemessen einsetzen zu können, um auch gegensätzliche oder widerstreitende Gefühle, Bedürfnisse und Schwierigkeiten zu einem liebevollen und verträglichen Ganzen integrieren zu können.



Erworben werden diese Strategien schon in der Kindheit, in Abhängigkeit vom Bindungsstil an Mutter und Vater (Bowlby 1975/1988). Sie werden entwickelt als eine Art von Überlebensstrategie, geprägt von der jeweiligen Erziehungssituation. Was sich damals als erfolgreichste bzw. am wenigsten gefährliche Verhaltensweise bewährte, z.B. dem tobenden Vater oder der kranken Mutter gegenüber, das wurde verinnerlicht und verkörpert (Embodiment, Hüther 2006) und als Engramm in das eigene Verhalten fixiert. Jeder von uns hat auf diese Weise einen bevorzugten Stil in seinem Leben herausgebildet, auf den er im Krisenfall wieder zurückgreift. Das tritt besonders in der Paarkrise ein. Partnerstile wirken daher wie eine persönliche Visitenkarte. Sie verbinden sich mit denen des Partners zu einer für das Paar sehr typischen Liebes- und Konfliktdynamik: Anpasser und Durchsetzer wählen sich beispielsweise bevorzugt, Planer und Intuitive ebenso.

Ein wichtiges Ziel der Paararbeit besteht darin, dass beide Partner alle Strategien gleichermaßen erwerben, um so zu einer ausgewogenen Dialogkompetenz zu gelangen.

### **Die fünf therapeutischen Schritte einer integrativen Paartherapie im Rahmen der Paarsynthese**

#### **→ Folie: Therapiezyklen**

Die therapeutische Rahmengestaltung achtet auf das Gleichgewicht zwischen Prozess und Struktur, zwischen Inhalt und Form. Besonders für das Setting gilt daher eine sehr flexible, aber nicht beliebige Handhabung. Das Paar ist die

entscheidende und konstante Grundform, im Weiteren ergänzt durch Einzel, Familie, Gruppe, Paten, Peergroup, Paarkonferenzen und Hausaufgaben.

Das Procedere gliedert sich regelhaft in 5 Schritte mit unterschiedlichen Schwerpunkten, von der Paargestalt über die Partnerwerdung, die Paardynamik, die Paaranalyse bis zur Paargestaltung. Das dient dem Paar und den Therapeuten im Chaos der Gefühle und im Labyrinth gegenseitiger Klagen zur Orientierung. Ausnahmen sind je nach Fall und Prozess immer möglich.

Wir folgen jetzt den einzelnen Schritten bzw. Zyklen, die aufeinander aufbauen, aber auch vor und zurück gehen können. Wir geben jeweils einen kurzen Überblick und greifen eine typische Intervention von den vielen möglichen heraus, um sie en Detail darzustellen.

Generell für die ganze Arbeit mit Paaren gilt eine Interventionsstrategie, nämlich das Verdichten. So wie menschliche Beziehung zur Verdichtung unseres Seins führt, so führt die Verdichtung durch die Triade als Fördern und Fordern – als Herausforderung, dahin, die Tiefe der Liebe auszuloten. Verdichten geschieht durch Tiefen, durch Anreichern, durch Inszenieren, durch Beschleunigen oder Verlangsamten, durch Üben und Lernen und durch Impulsverstärkung.

### **6.1 Therapiezyklus: Paargestalt – Muster, Rituale, Strategien der Partner**

Unter **Paargestalt** ist Erscheinungsbild, Ausstrahlung und Zusammenwirken eines Paares sowohl nach innen als auch nach außen zu verstehen, verbunden mit dem Gefangensein und Verklammertsein im zentralen Paarkonflikt, dem sogenannten Substanzkonflikt. Dieser entspringt aus dem gemeinsamen Leidensthema, das den Partnern als solches aber nicht bewusst ist.

Der Einstieg jeder Paartherapie beginnt **nicht** mit der ersten Sitzung. Vielmehr zählen bereits die ganze Entscheidungszeit zu einer Paartherapie und die Art der Anmeldung (Er oder Sie? Mit welchen Gründen? Andere zuvor gelaufene Therapieversuche? usw.).

Als sehr hilfreich erweist sich, vom Paar bei der telefonischen Anmeldung noch vor dem ersten Termin einen **Kurzbericht über den status-quo** der Beziehung zu erbitten, getrennt geschrieben. Des Weiteren hat sich als genauso hilfreich herausgestellt, jeweils nach einer Sitzung ebenfalls ein **Kurzprotokoll** durch die Partner getrennt erstellen und per Mail zuschicken zu lassen. Dies gilt gerade auch dann, wenn getrennte Einzelsitzungen stattgefunden haben. Der abwesende Partner wird damit auf dem Laufenden gehalten.

In der ersten Sitzung fördern die Therapeuten mittels szenischer Arbeit das Paar darin, frei zu agieren. Sie beschränken sich darauf, das Paar von außen her in seiner Gestalt als Ganzes, seine Aura zu erfassen.

Es geht vorerst darum, >Zugangswege zur Wirklichkeit< (Hartmann-Kottek 2008) des Paares und seiner Konfliktdynamik zu finden. Der Therapieraum wird zur Bühne des Paares. Die Therapeuten bieten nur Möglichkeiten zur Darstellung des Konfliktes an, nicht zur Lösung. Sonst würde der dritte Schritt vor dem ersten gemacht und Rückfälle garantiert.

Häufig verblüffender Ersteindruck: Meist haben beide Recht. Diagnostische Erkenntnisse über die jeweilige Mitgift und Altlast aus der Kindheit, über die Streit- und Bewältigungsmuster und über die Paardynamik dienen höchstens dazu, den Partnern ihre eigenen Streitmuster vor Augen zu führen und nicht dazu, einen Schuldigen oder Kranken zu finden.

Den Paaren am Ende der ersten Sitzung den möglichen Sinn ihrer Paarkrise mit dem Hinweis auf ihre spezifische Lernaufgabe zu erklären, ist schon ein gewichtiger Schritt. Das kann mit der Hausaufgabe verbunden werden, bis zum

nächsten Mal die Frage zu beantworten, was sie durch die gegenseitigen Eigenarten voneinander lernen können und sollen.

Hilfreich und wichtig ist zu Beginn, Begegnungsübungen und Gefühlsexperimente anzubieten statt Wortgefechte und Anklageduelle anzuhören oder therapeutische Klugheiten anzubieten. Das trüge sogar verstärkt zur Konditionierung dieser alten Negativmuster bei, wie die Erkenntnisse der Neuropsychologie zeigen (Bauer 2007) Unerlässlich ist es im Anfangsstadium, gerade bei gehemmten Partnern, Hilfen anzubieten, um die die Streitigkeiten begleitenden Gefühle in ihrer Tiefe auszuloten.

**Übung zur Verdichtung: Faust** Oft leiten wir die Paare schon in der ersten Sitzung zur Faustübung an: Die Partner sollen statt endloser Klagen und Anklagen wechselweise symbolisch für das gekränkte Herz ihre linke Hand zu einer Faust ballen und dem Anderen hinhalten. Der hat die Aufgabe, diese Faust ohne Worte, auf die ihm entsprechende Weise zu öffnen. Der Erste öffnet aber nur dann, wenn er den inneren Impuls aus seinem Herzen dazu verspürt. Das kann lange dauern, geht manchmal auch gar nicht.

## **6.2 Therapiezyklus: Partnerwerdung – Wenn Kinder Liebe lernen**

### **→ Grafik Therapeutische Treppe**

Unter **Partnerwerdung** versteht die Paarsynthese die persönliche Entfaltung von Liebesfähigkeit beider Partner auf Grund der vorangegangenen Beziehungsgeschichten in Kindheit, Jugend und Vorbeziehungen, verbunden mit krisenhaften Verletzungen und Blockierungen.

Die im Vordergrund stehende Krisendynamik eines Paares hat gesetzmäßig einen tiefenpsychologischen Hintergrund: Frühe Kränkungserfahrungen aus Kindheit und Jugend, heute auch die bei uns übliche Überfluss-Erziehung sowie traumatische Einwirkungen des Lebens haben zu **narzisstischen Kränkungen der Selbstliebe** geführt, die in der Partnerliebe unbewusst reaktiviert und bekämpft werden. Die Paarsynthese spricht in der Folge von sogenannten **Altlasten oder treffender noch von der psychologischen Mitgift**. Das Bild vom „Verletzten Kind“ in uns erhellt diese Zusammenhänge ganz deutlich. Deshalb wird in diesem Schritt zunächst an der **>Aussöhnung mit dem inneren Kind<** (Chopich & Paul 1993) und später an der **>Aussöhnung der verletzten Geschwister<** gearbeitet, bevor die Aussöhnung mit dem Partner beginnen kann. Andernfalls sind Rückfälle vorprogrammiert

In jeder intimen Auslieferung heute, die ein Öffnen der inneren Grenzen bedeuten würde, werden die Abwehrreflexe von damals reaktiviert. Streit wird sogar inszeniert, um nicht wieder Gefahr zu laufen, in eine intime Hilflosigkeit wie damals zu geraten und damit neuerlicher Grenzüberschreitung ausgeliefert zu sein. **Ein wichtige Eigenart der Paardynamik: Aus den Abwehrmechanismen zum eigenen Schutz werden reflexhaft Widerstandsmechanismen gegen den Partner.** Die narzisstische Kränkung damals erzeugte bestimmte, **behindernde Grundgefühle oder Basisaffekte**, die jetzt den Partner treffen: **Angst, Aggression (Trotz), Bedürftigkeit, Depression, Kränkbarkeit, Scham und Selbstzweifel**. Sie überdecken oder überschwemmen die Liebesgefühle und verhindern weitere Entfaltung, sowohl im eigenen Selbst wie im Partnerselbst. Das Erwachsenwerden in der Liebe gelingt nicht mehr. Stattdessen sorgen die **spezifischen Paardynamischen Abwehr- und Widerstandsmechnismen** für

den unentwirrbaren gordischen Knoten im Substanzkonflikt: **Die markantesten Abwehr- und Widerstandsmechanismen der narzisstischen Paardynamik lauten:**

1. Schuldzuweisung (statt schlichte Rechtfertigung)
2. Entwertung (statt lobende Würdigung)
3. Verweigerung (statt liebevollen Austausch)
4. Demütigung (statt hilfreiche Ermutigung)
5. Erstarrung (statt kreative Veränderung)
6. Zerstörung (statt gemeinsamer Aufbau)
7. Selbstaufgabe in der Beziehung (statt mutige Selbstwirksamkeit)

*Fall: So konnte eine Klientin, die sich für so schlecht und minderwertig hielt, dass sie nur einen bösen und schlechten Partner verdiene, endlich ihre wirklichen Bedürfnisse überhaupt an den Mann bringen. Zuvor hatte sie durch Abwehr und Widerstand zunächst sich selbst schlecht gemacht, in der Folge dann aber zusehends auch ihren Mann. Umgekehrt konnte ihr Mann aus seiner narzisstischen Selbstherrlichkeit herausfinden und ihr die Freiheit lassen, mit ihm auf gleiche Augenhöhe zu kommen. Er brauchte jetzt seine Selbstüberhöhung nicht mehr. Die „Geschwisterkonkurrenz“ ließ nach.*

Die Arbeit konzentriert sich nach dieser vorausgehenden **Bewusstmachung der psychologischen Mitgift** auf das **Bergen und Nachnähren der verletzten Kinder bzw. Geschwister**. Dies geschieht immer in Anwesenheit des Partners. Die Therapeuten zeigen viel Anteilnahme und einfühlsames Verständnis, trösten und nehmen die Betroffenen eventuell auch in den Arm, wenn bei der bewussten Rückführung in die oft erschütternden Kindheitsszenen Ausbrüche von Tränen, völliger Verzweiflung oder maßloser Wut hochkochen. Leibnahes Arbeiten durch

die Therapeuten soll helfen, das Zellgedächtnis umzutrainieren, indem die Poren sich langsam für die neue Gewissheit von Schutz und Geborgenheit öffnen können. Dann leiten sie den jeweils anderen Partner an, den gerade untröstlichen Partner mit zu halten, ihn schützend und verstehend zu berühren. Diese abwechselnde Begleitung in die Tiefe der am eigenen Leib erfahrenen Leidensgeschichte verbindet die Partner auf besondere Weise zu einem Solidarpakt. Sie werden Entwicklungshelfer füreinander. Am Beispiel der Therapeuten lernen sie, einander in ihren Nöten zu verstehen statt sich gegenseitig dafür zu bekämpfen. Der Körperdialog gewinnt hier eine ganz andere, existentielle Bedeutung.

Zur therapeutischen Verdichtung werden, soweit es heilsam erscheint, nachfolgend diese **wichtigsten Bezugspersonen**, manchmal auch die eigenen Kinder, zu den Sitzungen real hinzugezogen.

Ganz anders als in der Imagination wird jetzt das seelische Erleben des „Kindes“ – in Wirklichkeit der jetzt erwachsene Partner - konfrontiert mit der Chance, damals nicht Gesagtes, Erlittenes oder Ersehntes an die Eltern heranzutragen. Paartherapie wird an dieser Stelle zur Versöhnungsarbeit zwischen den Generationen. Dann erst kann die Versöhnung mit dem Partner folgen.

Die Paarsynthese nennt diese Art des Vorgehens **aktive Tiefenpsychologie**.

Dazu dient vor allem auch die so genannte **Therapeutische Treppe**. Sie ordnet das therapeutische Vorgehen für die Therapeuten und das Paar einsichtig vom aktuellen Konflikt zurück in die konfliktträchtige Kindheit bis zur unbewussten Konfliktverknötung mit dem Partner, - und von da aus die Treppe wieder hoch zum gemeinsamen Begreifen, Sinnfinden und Lernen aneinander, um abschließend die Beziehung kreativ umzugestalten.

### 6.3 Therapiezyklus: Paardynamik - Den intimen Dialog vertiefen

Unter **Paardynamik** wird die attraktive und zugleich explosive Mischung der individuellen Persönlichkeiten zu einem dynamischen Paargefüge verstanden, resultierend aus der Verstrickung der Partner von beidseitigen Altlasten und Mitgift. Hier und jetzt erst beginnt die direkte Arbeit am Paar. Die bisherige **partnerkombinierte Einzeltherapie wird zur Dialogtherapie.**

Die Paardynamik ist immer noch davon gekennzeichnet, dass die eigenen kritischen Altlasten zunächst unbewusst, jetzt zunehmend bewusst, trotzdem weiter auf den Partner abgewälzt bzw. an ihm abgearbeitet werden. Die damals erworbenen Strategien zum Schutz des eigenen Selbst gegen weitere seelische Verletzungen durch Eltern, Geschwister, Lehrer, Chefs werden immer wieder reaktiviert und vor allem – **in der Doppelfunktion von Abwehr und Widerstand** - gegen den Partner eingesetzt. Die Intimität der Zweierbeziehung provoziert dazu. Wurden zuvor die zu massierten Basisaffekte von Selbstzweifel, Bedürftigkeit, Angst, Aggression und Scham bearbeitet, die durch die intime Konfrontation der Liebenden und Streitenden provoziert werden, beginnt jetzt die Arbeit mit den **Streitmustern** und den **fünf Dialogsäulen. Aktives und passives Streiten** bilden dabei nur eine kritische, doch entscheidende Besonderheit von Dialog. Streiten ist ebenso intim wie zusammen schlafen. „Streiten verbindet“, sagte George Bach (1976).

Durch die Dialogarbeit wird die Liebesbeziehung aus der intuitiven, impulsiven und triebhaften Natur in eine Kultur der Liebe gewandelt. Individuelle und kulturelle Defizite und Bahnungen können nicht einfach per Einsicht und guten Vorsatz verbessert werden. Psychotherapie als Heilen einer seelischen Störung, auch



Paartherapie im Sinn von gemeinsamem Arbeiten an Störungen, reicht daher für eine neue Paarkultur nicht aus. Kulturschaffen ist mehr als Störungen beseitigen. Eine Liebeskultur zu schaffen – und sei es auch nur im kleinsten sozialen Subsystem, im Paar, schließt immer auch Erziehung, Verfeinerung des Triebhaften zu einer Kunst des Liebens (Fromm 1976) mit ein. Von der Natur der Liebe zur Kultur der Liebe.

Schon Lessing hat die Notwendigkeit von der „Erziehung des Menschengeschlechts“ (1778-1780) hervorgehoben, ebenso Friedrich Schiller in seiner Schrift: „Über die ästhetische Erziehung des Menschen“ (erschienen 1801). Heute betont Josef Zinker (1997) für die Gestalttherapie die große Bedeutung von ästhetischer Bewusstseinsbildung, um die Verantwortung für menschliches Reifen auch im Handeln der Partner und der Therapeuten zu etablieren.

Mehr und mehr tritt jetzt „Erziehung“ zur Liebesfähigkeit an die Stelle der therapeutischen Konfliktarbeit, denn viele Paare kommen mit einer ganz verkümmerten Liebeskultur. Sie streiten und zerfetzen sich manchmal, weil sie hungrig bleiben trotz der möglichen Liebesfülle. Sie ahnen nur und ersehnen den Reichtum der Liebe, besitzen aber kein Werkzeug und kennen keinen Weg, die Früchte der Liebe zu ernten. Ferenczi sagt dazu treffend: „Sie wollen sich lieben, wissen aber nicht wie....“. Zumindest ein großer Teil der Paare, die zu uns kommen, sitzen – bildlich gesprochen - vor vollen Tischen und werden doch nicht satt. Sie haben eigentlich alle Privilegien: gesunde Kinder, sind selbst gesund, können arbeiten, leben in Sicherheit, haben keine existentiellen Sorgen, - sie haben alles zum Leben und finden doch kein Glück. Dafür machen sie dann den Partner verantwortlich.

Dialog ist jetzt im dritten Zyklus der zentrale Weg, der alles andere miteinander verbindet, um die Erfüllung zu finden. Liebe ist der Sinn, Dialog der Weg. Später ergänzen wir: **Liebe ist der Sinn, Dialog der Weg ... Würde das Prinzip.**

Um der Besonderheit des Paares gerecht zu werden, bezeichnet die Paarsynthese diesen Schritt als **Arbeit mit dem intimen Dialog.**

**Die fünf Dialogsäulen (Körper, Gefühl, Sprache, Sinn, Zeit)** tragen die ganze Partnerschaft. Alle zusammen mit dem Partner gleichzeitig zu leben und auszutauschen, bedeutet höchste Intimität. Intimität ist der eigentliche und wesentliche Dialog des Paares. Der Krisen-Dialog ist hier mit eingeschlossen. Hier setzen die oben genannten Förderungstechniken ein.

**Seelenübungen:** Der Seelendialog ist der schwierigste, weil in unserer Gesellschaft kaum noch Platz für die Seele ist. Selbst in der Psychologie und Psychotherapie kommt sie wenig oder kaum vor, zumindest nicht in der wissenschaftlichen Psychologie oder in der kognitiv orientierten Therapie. Für die Paartherapie aber sind die Seele und der Umgang mit ihr entscheidend. **Der Austausch von Körper, Geist und Seele zwischen den Liebenden ist Liebe.** Ohne Seele stirbt sie. Sich einander in der Seele zu berühren, ist die eigentliche Sehnsucht. Der Umgang mit der eigenen Seele ist immer die Grundlage für den Umgang mit dem Partner. Deshalb führen wir in der Paartherapie den Seelendialog auch schriftlich aus, mit der eigenen und mit der Partnerseele (Cöllen 2003) oder führen Körperübungen zur Berührung von Seele durch. Die Seele zu nähren, heißt sie in ihren Empfindungen zu vertiefen, sie anzureichern, sie zu entfalten, eine Sprache für sie zu erlernen und diese einzuüben.

**Übung Seelendialog:** Eine der wirksamsten Übungen zur Seelenarbeit besteht darin, an die eigene Seele einen Brief zu schreiben mit dem Thema: „Wie habe ich als Mensch und Träger einer Seele für dich in den letzten Jahren die Verantwortung übernommen bzw. wie habe ich dich behandelt, gepflegt und genährt?“

Diese Übung hat drei Schritte: Ähnlich der Verantwortung für Körperhygiene und geistige Fortbildung tragen wir auch Verantwortung für die Seelenhygiene. Im Schritt 1 schreiben die Partner dazu eine Seite, wobei sie der Anweisung genau folgen und nicht schreiben, was die Seele umgekehrt für sie als Träger bedeutet oder für sie tut. Im Schritt 2 lesen sie den Brief einander vor und sprechen mit den Therapeuten ausführlich darüber. Im Schritt 3 ersetzen sie die Anrede „Liebe Seele“ durch den Vornamen des Partners. Dann lesen Sie sich den Text noch einmal vor.

Sinn der Übung: Es kommt oft zu erschütternden Übereinstimmungen. Die Analogie zwischen der eigenen Seele und dem Umgang mit dem Partner liegt auf der Hand. Wir können den Partner nicht besser behandeln als wir unsere eigene Seele behandeln. Gehe wir aber achtsam mit unserer Seele um, werden wir das auch mit dem Partner tun. Sorge um sich – Sorge um den Partner, - Eigenliebe und Partnerliebe treffen hier zusammen. Der Brief soll zu Hause fortgesetzt werden, trotz des Wissens um den Doppelsinn.

#### **6.4 Therapiezyklus: Paaranalyse - Sinn finden - durch Fehler zur Würde**

Unter **Paaranalyse** ist die Arbeit an der spirituellen Dimension des Paares zu verstehen. „Aber was meinen Sie mit Spiritualität?“ fragen dann viele. Die Suche der Partner nach dem tiefer liegenden Sinn ihres Zusammenseins tritt in den Vordergrund, aber auch der damit verbundenen Konflikte und Krisen. Im Dialog

des Verzeihens (Röser & Röser 2012) finden auch Fehler und Schwächen ihren Sinn.

Wenn das Paar den Sinn kennt, findet es auch den Weg (vgl. Nietzsche 1966). Gemeinsame Sinnfindung und Wertschöpfung verbindet die Liebenden. Das Paarsein gewinnt dadurch eine ganz eigene und würdevolle Bedeutung.

**Paarkrisen führen meist auch zu Sinnkrise.** Die Partner verlieren durch ihre Krise bisherige Werte wie zum Beispiel unerschütterliche Treue oder innere Zusammengehörigkeit. Sinnverlust führt dann mitunter bis zur existenziellen Bedrohung. Sinnverlust kann auch Existenzverlust bedeuten. Viele Betroffene spüren einer Art Schock, der ihnen den Boden unter den Füßen weg reißt. Das Fundament zerbricht. Sie stürzen ins Bodenlose. Manche beenden dann das Leben – das eigene oder das des Partners.

Und jedes Paar fragt irgendwann in der Krise, ob das Zusammensein noch Sinn macht – bei all den vielen Streiten oder Krisen.

Damit tritt neben die tiefenpsychologische und dialogische jetzt auch die spirituelle Dimension des Paares. Darin begründet sich die Würde des Paares. Durch Sinnlichkeit zum Sinn – das ist der Weg der Liebenden im Verstehen der Paarsynthese. Seit jeher ist die Suche nach dem Sinn für alle Menschen auf der Erde zentrales Thema.

Liebe ist sinnliche Selbst-Erfahrung und Du-Erfahrung gleichzeitig. Deshalb steht sie im Zentrum menschlicher Sehnsucht. Da die Energie des Paares jetzt nicht mehr gebunden ist in kräfteaubenden Streitigkeiten, öffnen sich die Wege für die sinn – volle Gestaltung von Liebe. Nicht mehr kämpfen, sondern Verstehen tritt in den Vordergrund.

### **Übung zur Sinnfindung** der Partner:

Fragen sind schriftlich zu beantworten: Was ist der Sinn unserer Liebe, - auch ohne Kinder und Existenzbewältigung? Was ist unsere gemeinsame Aufgabe im Leben? Deine und meine Fehler – wozu dienen sie?

→ **Übung: Was habe ich durch Dich zu lernen? Wozu hat das Leben dich mir geschenkt?**

Die Antworten darauf sich gegenseitig vorzulesen, wird zum intensiven Dialog sowohl in den Sitzungen als auch zur Hausaufgabe für das Paar. Darüber hinaus sollen diese Fragen nicht nur die therapeutische Arbeit begleiten, sondern das ganze weitere Leben des Paares, - unser aller Leben. Andächtige Momente entstehen dabei.

Die Partner lernen auf diese Weise, ihren Streitigkeiten und Fehlern sinnvolle Bedeutung zu geben. Sie würdigen damit das kritische Paar-Potential, das in jeder Beziehung neben dem attraktiven wirkt. Das kritische Potential darf nicht einfach verdrängt werden. Es geht nicht allein darum, dass Streitigkeiten beendet oder Fehler ausgemerzt werden, sondern heraus zu analysieren, wozu sie nutzen sollen. Gerade die **Fehler bilden später die entscheidende Herausforderung zur eigenen seelischen Weiterentwicklung (Willi 1985)**. Ohne diese Not – wendige Konfrontation mit dem Partner bestünde gar nicht die Not, sich selbst zu verändern.

**Paarübung blinde Flecken:** Während wir im Nebel unserer getrübten Selbstsicht irren, beleuchtet der Partner wie mit Nebelscheinwerfern oft sehr grell eben diese unsere Fehler. Da er seine ebenso wenig sehen kann, beleuchten wir umgekehrt

natürlich die seinen. So verhelfen wir uns gegenseitig zur >Erleuchtung<, sind Spiegel füreinander.

In dieser gegenseitigen Herausforderung erfüllen Partner ethische Aufgaben, indem sie „durch Freiheit von destruktiven Emotionen zur mitfühlenden Verantwortung“ finden (Dalai Lama in Goleman 2003). Partner verhelfen einander zum seelischen Reifen und Wachsen und sorgen dadurch für gegenseitige Gesundheit. Die Dynamik der blinden Flecken führt uns noch weiter, nämlich nicht nur Fehler aufzuzeigen, sondern letztendlich auch zu verzeihen. Und zugehörig dem Verzeihen ist die Wiedergutmachung, nämlich verbesserte Strukturen für die Liebe mit dem Partner aufzubauen – letztlich auch für die Kinder und die Mitwelt. So entsteht aus dem intimen Dialog heraus ein sittlich – verantwortliches Handeln. Das meint Verzeihen statt Bestrafen: Frieden statt Krieg.

Das gilt im Mikrosystem der Partner genauso wie im Makrosystem der Staaten. Ethik wird im Dialog gezeugt. Sie ist kein vorgegebener Zustand.

So ist Aristoteles zu verstehen, wenn er sagt, dass Lieben an sich ethisches Tun bedeutet. Im Dialog der Liebenden liegt der tiefste Sinn der Menschen: sich gegenseitig Anstoß und Mut zu geben auf diesem schwierigen Weg der Menschwerdung. Wir verleihen uns dadurch gegenseitig menschliche Würde. Im Dialog von >Ich und Du< übernehmen wir Verantwortung füreinander (Blankertz 1998, **Schmidt-Lellek 2001**).

**Übung zur Würde:** Die Partner verneigen sich in der Therapiesitzung und später auch zu Hause sehr langsam abwechselnd voreinander. Zu Hause stehen oder knien voreinander, wenn möglich nackt. Sie bringen so ihre Ehrfurcht voreinander zum Ausdruck, auch im Wissen um die Schwächen des Anderen. Es ist auch eine Ehrfurcht vor dem letztlich unaussprechlichen Wunder der Liebe und dem darin

verborgenen göttlichen Prinzip. Die zutiefst spirituelle Suche der Liebenden ist letztlich ihr stärkstes Fundament. Das ist das heilige Band zwischen den Liebenden – die *unio mystica* (Schoen 2004)

**Übung Ich sehe das Gute in dir:** Beide versuchen, aufzuschreiben, was sie Gutes im Partner sehen. Sie können mit Hilfe des "dritten Auges" dem Anderen bis tief in seine Seele, in sein Herz hineinschauen und erkennen, was ihn als guten Menschen ausmacht. Sie tragen sich das Aufgeschriebene in einem feierlichen Ritual vor.

### **6.5 Therapiezyklus: Paargestaltung - Ich und Du – Liebe in dieser Welt**

Unter **Paargestaltung** ist die aktive Paardynamik zu verstehen, die schöpferische Potenz und kreative Gestaltungslust der Liebenden zur sinnvollen Neugestaltung ihrer Beziehung und der eigenen Persönlichkeitsentfaltung freisetzt.

Die mit Hilfe des intimen Dialogs erarbeitete Befreiung von seelischen Altlasten und destruktiven Emotionen macht dies möglich und steht damit im Gegensatz zur passiven Paardynamik zu Beginn in der Paargestalt. Diese ist gekennzeichnet durch das Gefangensein des Paares in blockierenden Altlasten, in destruktiven Emotionen und in eingebrannten Kränkungsmustern infolge erlittener narzisstischer Verletzungen.

Aggression oder Depression – die beiden extremen reaktiven Streitmuster werden abgelöst durch die stete Einübung der aktiven und differenzierenden Partnerstrategien von Intuition, Anpassung, Durchsetzung, Planung und Integration.

Der Weg integrativer Paartherapie führt von der passiven, der „erlittenen“ zur aktiven Paardynamik, von der pathologischen zur konstruktiven, von der unbewussten zur bewussten Paargestaltung. Die Ablösung der destruktiven

Gewohnheitsmuster und die Abkoppelung von verletzenden Traumatisierungen durch die vertiefte Arbeit am Verzeihen gegenüber Eltern, Geschwistern und auch dem Partner schaffen freien Partnerraum. Ziel des Paares ist es jetzt, ureigene schöpferische und kreative Potenz zu entfalten, zusammen und jeder für sich. Das macht die Ehrfurcht vor dem Paarsein aus – das wird zum Fundament seiner Würde.

Jetzt, im fünften Schritt, können die Früchte geerntet werden.

Man könnte denken, die Paartherapie sei nun einfach erfolgreich abgeschlossen. Das ist aber zu leicht gesagt. Noch sind zu wenig Verhaltensmuster für kreative Gestaltungsfreiheit angelegt und eingeübt. Den Partnern, die jetzt zwar willig sind zur lustvollen Neugestaltung, fehlt es oft an Erfahrung, an Ideen, an Mut und Spontaneität. Deshalb ist die Rückfallgefahr in „alte Muster“ ziemlich groß. Davor müssen die Therapeuten warnen. Denn einfach nur als Paar zusammenbleiben, ist kein Erfolg.

Deshalb sollte Paar-Therapie nicht vor der Einübung neuer Muster, Rituale und Regeln abgeschlossen werden. Die Termine dafür können allerdings auf bis zu drei Monaten Abstand gelegt werden. Die Kinder können auch dazu eingeladen werden. Hilfreich ist auch jetzt noch, dass das Paar per Mail Zwischenberichte schickt. Peergroup oder befreundete Paare können hilfreich dazu gebeten werden.

**Wirksame Grundtechniken integrativer Paararbeit sind unter anderen:**



1. **Ziel-Mittel-Kongruenz von Liebe:** Übereinstimmung von Paardynamik und Paartherapie – alle angewandten Techniken und Interventionen sind gleichzeitig ideales Paarverhalten – Liebe wird zur heilsamen Intervention
2. **Mehrperspektivische und mehrdirektionale Rahmgestaltung** – Integration und Synthese
3. **Triade**
4. **Aktive Tiefenpsychologie:** Narzissmus - Problematik und Verletzte Geschwister, paardynamische Abwehr- und Widerstandsmechanismen, Partnerkombiniertes Vorgehen, Bezugspersonenarbeit,
5. **Dialog:** Leibnahes Arbeiten, Seelendialog, Gefühlsdialog, Sprachliche Anreicherung, Zeitdialog, Kontrollierter Dialog, Streitkultur, erotische Kultur, Verzeihenskultur, intimer Dialog und Resonanz
6. **Spiritualität** - Arbeit an Sinn und Sinnfindung, Fehlerdynamik
7. **Erlebnis-Intensivierung** – Sehnsuchtsarbeit – Selbsterfahrung, Sinnlichkeit
8. **Liebe Lernen** durch Üben, Lernen, Partner - Alter-Ego, Paradoxe Wunschumkehrung, neuroplastisches Training
9. **Aktive Paar- und Beziehungsgestaltung** – Kreativer Umbau, Vitalpräsenz, Paarbezogene Hausaufgaben