

Udo Röser

## **Wege der Heilung – Liebe heilt**

Vortrag auf der 2. Paarsynthese Akademie am Odenwald Institut/Hessen  
04.05. – 06.05.2007

Dean Ornish unterscheidet in seinem Buch „Heilen mit Liebe“ zwischen Heilen und Kurieren. Ornish ist Herzspezialist und meint damit, dass es auch zur Heilung kommen kann, wenn die Krankheit selbst nicht kuriert wird. Er macht das an einem Herzinfarkt deutlich. „Viele Patienten haben mir gesagt, dass ihr Herzinfarkt das Beste war, das ihnen passiert ist. Ein Teil des physischen Herzens mag beschädigt und vernarbt bleiben, aber ihr emotionales und spirituelles Herz hat sich geöffnet, sodass sie ihr Leben freudiger und sinnerfüllter gestalten können.“ (Ornish, S. 26) Wir verstehen alle die Polemik, aber auch die Weisheit dieses Satzes. Das Herz ist nicht nur ein physiologisches Organ. Ornish spricht vom emotionalen und spirituellen Herzen. Diese Haltung entspricht der Haltung der Paarsynthese. Hier wird das Herz wie überhaupt der Mensch in seiner Ganzheitlichkeit gesehen, als ein Wesen aus Körper, Geist und Seele. „Heilen dagegen ist ein Prozess, der den Menschen in seiner Ganzheit wiederherstellt.“ (Ornish, S. 24).

Eine Definition von Heilung durch Liebe in der Paarsynthese könnte so aussehen:

Paarsynthese versteht unter Heilung durch Liebe einen **gemeinsamen** Weg zur Heilung alter, biographisch bedingter seelischer Wunden und Kränkungen durch die Förderung von Intimität hin zur **gemeinsamen** Entwicklung der Schöpfungskraft der Liebe.

Damit steht die Paarsynthese in der Tradition der humanistischen Psychologie, der es um die Entfaltung der in jedem von uns vorhandenen schöpferischen Potentiale geht. Heilen wird als ein dyadisch-prozesshaftes Geschehen verstanden, das den Menschen in seiner Ganzheit anspricht. Dem Verständnis von Intimität als zentralem Heilfaktor kommt dabei eine besondere Bedeutung zu.

Der **gemeinsame** Weg des Paares wird im Verständnis der Paarsynthese durch drei Dimensionen bestimmt: Tiefenpsychologie, Dialog und Spiritualität. Bevor ich diese drei Dimensionen etwas näher betrachte, möchte ich kurz auf das der Paarsynthese zugrunde liegende Menschenbild und der unser Leben bestimmenden Lebensprozesse eingehen.

### **Dyadische Anthropologie**

Paarsynthese als eine Psychologie der Liebe lehrt eine dyadische Anthropologie. Dies muss immer wieder betont werden, da damit jeglichem auf das Individuum, den Einzelnen, das Subjekt bezogene Lehren, Erkennen und Verändern das Beziehungsgeschehen des Paares als dyadisches Geschehen entgegengesetzt wird. Veränderung, Entwicklung, Entfaltung und damit auch Heilung durch Liebe geschieht im Miteinander. Es geht über die Intimität zur Identität. Es braucht den Anstoß von außen, den Blick, die Berührung, die Forderung, die Herausforderung, die Kritik, den Streit, die Auseinandersetzung, die Versöhnung um unser Leben und unsere Liebe gestalten und zur Entfaltung bringen zu können.

Die Bedeutung dyadischen Geschehens für die menschliche Entwicklung fand u.a. durch Martin Buber („der Mensch wird am Du zum Ich“, Buber, S.32) Eingang in die Psychologie. Grundlegender Gedanke ist, dass menschliche Existenz und Essenz und jegliche menschliche Entwicklung, sei es körperliche, geistige und seelische, ohne Beziehungsgeschehen, das Bezogensein auf ein Gegenüber und das Geschehen zwischen diesen Menschen, nicht versteh- und erklärbar ist. Und noch mehr: Unser Wohlbefinden, Gesundheit und Krankheit ist wesentlich an dieses dyadische Geschehen gekoppelt. Die zentrale Bedeutung der Schöpfungskraft der Liebe für menschliche Reifungs- und Entwicklungsprozesse findet erst in der Ausformulierung einer entsprechenden Anthropologie seine Begründung.

### **Integration, Synthese und Expansion**

Paarsynthese beschäftigt sich mit den im Paargeschehen wirkenden psychodynamischen Kräften. Die Psychodynamik des Paares lässt sich durch ein dreifaches Prozessgeschehen charakterisieren: den auf das Individuum bezogenen

Prozessleistungen der Integration, dem dyadischen Prozess der Synthese und den pluralen Prozessleistungen der Expansion. Alle drei Prozessleistungen sind für das Verständnis von Liebe und Heilung wichtig und bedeutsam.

In der psychotherapeutischen Literatur wird überwiegend von Integrationsprozessen geschrieben und berichtet. **Integration** meint zweierlei: zum einen die Integration verletzter, gekränkter und dissoziierter Persönlichkeitsanteile und zum zweiten die dynamische Fähigkeit des Einzelnen, seine eigenen unbewussten und bewussten Potentiale optimal zu entfalten. **Synthese** meint die dynamische Fähigkeit eines Paares in seiner Intimität den gesamten Entfaltungsprozess durch gegenseitige Stimulation, Konfrontation, Kreation und Evokation erfüllen und abschließen zu können. Der Andere wird in seiner eigenständigen Integration nicht nur gefordert, sondern gefördert, um damit die in uns allen vorhandenen schöpferischen Potentiale zur Entfaltung zu bringen.

*Ich kann an Dir und durch Dich lernen. Du bist mir Entwicklungshelfer auf meinen Weg zu mir und zu uns. In diesem Lernen aneinander, durcheinander und füreinander erschließt sich der Sinn unseres Zusammenseins.*

Das prozessuale Geschehen von **Expansion** ist der Schritt, der über die Prozesse von Integration und Synthese hinaus weist. Sind alte Wunden verheilt, muss sich das Paar nicht mehr bekämpfen, dann stehen Kräfte und Energien nicht mehr für die Aufrechterhaltung der sich irgendwann erschöpfenden Konfliktdynamik zur Verfügung, sondern für die Schöpfungskraft der Liebe. Die Konfliktdynamik wandelt sich zur Liebesdynamik. Sinnlichkeit, Erotik und Sexualität können im Miteinander entfaltet, erweitert und vertieft werden. Wir können nun, um das Bild des Entwicklungshelfers noch einmal zu zitieren, Entwicklungshelfer für und in unserer Umwelt werden. Kinder, Freunde, Nachbarn, Berufskollegen, Vereine, Verbände, Parteien usw. Überall dort kann das Lernmodell Liebe verwirklicht werden. Und dass dies not-wendig ist, wissen wir alle. Die schöpferische Energie und gegenseitige Befruchtung durch die Förderung von Intimität im ganzheitlich verstandenen dialogischen Geschehen bewirkt diese Erweiterung in neue Lebensräume und das Aus- und Erfüllen der Welt nach dem Wirkprinzip Liebe (ebd., S. 94f.).

## **Tiefenpsychologie, Dialog und Spiritualität**

Die drei Dimensionen der Liebe von **Tiefenpsychologie, Dialog und Spiritualität** durchziehen das gesamte paartherapeutische Vorgehen in der Paarsynthese. Anhand einiger einzelner Aspekte zu diesen drei Dimensionen soll verständlich gemacht werden, welche Lebensgrundhaltung und Wirkweisen für Prozesse der Heilung und für die Entwicklung der Schöpfungskraft der Liebe förderlich sind. Das Zusammenwirken dieser drei Dimensionen ist im Sinne eines Sowohl als Auch zu sehen. In jedem Schritt der paartherapeutischen Methodik sind alle drei Dimensionen präsent, allerdings mit je unterschiedlicher Gewichtung.

### **Spiritualität und Ganzheitlichkeit**

Spiritualität im Rahmen der Paarsynthese wird als praktisch orientierte Spiritualität verstanden. Zum Beispiel ist der in der Paarsynthese praktizierte Seelendialog eine Möglichkeit Tiefe, Präsenz, Resonanz und Austausch im Miteinander erlebbar zu machen.

Die Frage, die allerdings oft gestellt wird und besonders von spirituell Praktizierenden, warum nicht gleich einen spirituellen Weg einschlagen, warum auch noch den oft mühsamen Weg über Psychologie und Therapie? Hilft z.B. Meditation nicht für sich allein, sich zu reinigen und auch zu heilen?

Jack Kornfield, ein bekannter amerikanischer Psychologe und Meditationslehrer, geschult in der Vipassana-Meditation als buddhistischer Mönch in Thailand, Burma und Indien, sagt dazu:

„Die unterschiedlichen Teile unseres Geistes und unseres Körpers sind für Achtsamkeit lediglich teildurchlässig. Achtsamkeit einiger bestimmter Aspekte überträgt sich nicht automatisch auf andere Aspekte, besonders wenn die Angst und die Verwundung tief gehen. Dies gilt für alle, Lehrer ebenso wie Schüler. So kommt es häufig vor, dass Meditierende, die eine tiefe Achtsamkeit des Atems oder des Körpers entwickelt haben, nahezu

keinen Zugang zu ihren Gefühlen, oder dass solche, die den Geist verstehen, keine rechte Beziehung zum Körper haben.

Achtsamkeit ist nur dann wirksam, wenn wir gewillt sind, unsere Aufmerksamkeit auf jeden Bereich des Leidens in uns zu richten. Das heißt nicht, wie viele befürchten, in unseren persönlichen Geschichten hängen zu bleiben. Vielmehr geht es darum, sich ihnen so zuzuwenden, damit wir uns von den großen und schmerzvollen „Blockaden“ unserer Vergangenheit tatsächlich befreien. Solch eine Heilarbeit lässt sich oft am besten in einer therapeutischen Beziehung mit einem anderen Menschen erreichen“. (Kornfield, S. 100)

Kornfield verweist in diesen Sätzen zu Spiritualität und Heilung auf die drei Dimensionen der Paarsynthese. Zum einen sind für ihn Meditation und die Grundhaltung von Achtsamkeit wesentliche Pfeiler einer spirituellen Übung. Aber er sieht, in seinem Grundverständnis des Menschen in einem ganzheitlichen Sinne von Körper, Geist und Seele, dass spirituelles Üben durch alte Verletzungen und Blockierungen behindert werden kann. Diesen gilt es sich zuzuwenden, um freien Zugang zu allen Teilen unserer Persönlichkeit zu haben. Die Hinwendung, die Aufmerksamkeit auf diese alten Verletzungen und Blockierungen zu richten, dies berührt die tiefenpsychologische Dimension. Wie das erfolgen soll, wird ebenfalls beschrieben. Eine solche Heilarbeit, wie Kornfield das nennt, wird durch das Eingehen einer therapeutischen Beziehung mit einem anderen Menschen erreicht. Dies ist die dialogische Dimension. Interessant ist, dass Kornfield von dem Eingehen einer therapeutischen Beziehung mit einem anderen Menschen schreibt. Er sagt nicht, dass die Heilarbeit der Aufnahme einer psychotherapeutischen Behandlung bedarf. Damit weist Kornfield einen Weg ganz im Sinne der Paarsynthese. Denn die Arbeit an und mit der Liebe in einer Partnerschaft im Miteinander ist einer therapeutischen Beziehung vergleichbar. Wir sind uns gegenseitig Begleiter auf unserem Weg. Wir brauchen allerdings ein Verstehen der auf diesem Weg wirkenden Prozesse.

Das bedeutet, dass wir diesen ganzheitlich verstandenen Weg auch als Paar im alltäglichen Miteinander gehen können. Sich und den anderen dabei ganzheitlich zu sehen, bedeutet meinen Partner umfassend, in seiner geistigen, seelischen und

körperlichen Wesenhaftigkeit anzunehmen. Und es bedeutet den jeweils anderen in seiner Einzigartigkeit und Einmaligkeit zu sehen, anzuerkennen und zu würdigen. Heilung berührt hier eine spirituelle Grundhaltung dem Leben gegenüber. Mir selbst, meinem Partner, gegenüber allen Menschen, der Natur, dem Kosmos, dem Göttlichen. Ein Verständnis von Intimität als dem Öffnen von Grenzen, insbesondere innerster Grenzen, braucht diese Achtsamkeit.

### **Dialog und Resonanzenergie**

Der Austausch von Körper, Geist und Seele in der menschlichen Beziehung wird in der Paarsynthese differenziert um den Begriff des intimen Dialogs. Dabei geht es im Kern um das Herstellen und die Förderung von Intimität.

Schlüsselworte dieser Dimension sind Dialogerweiterung, Dialogverdichtung und Dialogkonstanz. Dialogerweiterung meint die Belebung der in den Dialogsäulen dargestellten Dialogformen von Sprache, Körper, Gefühl, Seele und Zeit und die Erweiterung unserer Partnerstile. Je lebendiger und intensiver dieser dialogische Austausch auf allen Dialogebenen geführt wird, um so ein höheres Maß an Intimität und Identität kann hergestellt werden. Dialogverdichtung meint, je näher und tiefer wir uns wahrnehmen, mit all unseren Sinnen, im Riechen, Hören, Schmecken, Fühlen und Sehen, in der Sexualität und unserem spirituellen Dasein, umso umfassender können wir uns erfahren, erleben und verstehen und umso umfassender erschließt sich uns der Sinn unserer Lebens und Zusammenseins auf dieser Erde. Dialogkonstanz ist im Sinne dialogischer Kontinuität zu verstehen, die ritualisierte und/oder spontane Aufrechterhaltung des dialogischen Miteinander.

Die Qualität von Kraft, die dieses dialogische Geschehen unterstützt und fördert, ist die Energieform der Resonanz. Eine gegenwirkende und damit eher schädigende Energieform ist die der Durchsetzung, wie sie in vielen aktuellen Lebenskontexten zu finden ist. Kriegerischer, politischer, sozialer Terror mit seinem Primat der Gewalt überschreitet gewaltsam die Grenzen von Intimität. Intimität wird so terrorisiert und das im Persönlichkeitskern zu schützende Selbst wird durch den Furor des Terrors traumatisiert.

Resonanzenergie ist so zu verstehen, „... dass jeder durchaus sein Ziel verfolgt, ohne aber den anderen auszubeuten oder zu missbrauchen: Energie also, die dem Partner nicht schadet, ihm seine Identität lässt und seine Eigenverwirklichung ermöglicht. ... Unter Resonanzenergie ist der Einsatz eigener Kraft gegenüber dem Partner zu verstehen, entsprechend seiner gerade möglichen Antwortfähigkeit, zum wechselseitigen Nutzen“. (Cöllen, 1997, S. 145). Der Titel einer von Michael Cöllens Büchern und auch die Überschrift zu den Einführungskursen zur Paarsynthese: Lasst uns für die Liebe kämpfen, verdeutlicht, dass Resonanzenergie sehr wohl eine aggressive Komponente hat, aber im Sinne eines fördernden Miteinander, einer schöpferischen Herausforderung, eines gemeinsamen Ringens um den Sinn der Liebe.

### **Tiefenpsychologie und Versöhnung**

Das Resonanzgeschehen im dialogischen Austausch wird durch energetische Blockierungen, die sich in der Paarpsychodynamik der narzisstischen Abwehr- und Widerstandsmechanismen zeigen, behindert. Die Aufarbeitung und Lösung dieser Blockierungen, um den Dialog in einen gesunden, fördernden, heilsamen und kreativen Austausch zu transformieren, erfolgt in der Paarsynthese durch ein tiefenpsychologisches Vorgehen.

Hier soll auf die durch die Synthese des Paares und im erweiterten Sinne, die durch die therapeutische Beziehung angeregten Integrationsprozesse eingegangen werden. Schon Freud beschäftigte sich in seiner Arbeit damit, was denn letztendlich heilt. Wie ist dieser Prozess, der die Integration von ins Unbewusste verdrängten Persönlichkeitsanteilen bewirkt, vorstellbar? Wie geht das vor sich? In einem 1914 erschienenen Beitrag schreibt Freud:

„Er (der Kranke) muss den Mut erwerben, seine Aufmerksamkeit mit den Erscheinungen seiner Krankheit zu beschäftigen. Die Krankheit selbst darf ihm nicht verächtliches mehr sein, vielmehr ein würdiger Gegner werden, ein Stück seines Weges, das sich auf gute Motive stützt, aus dem es Wertvolles für sein späteres Leben zu holen gilt. Die Versöhnung mit dem Verdrängten, welches sich in den Symptomen äußert, wird so von Anfang an vorbereitet, aber es wird auch eine

gewisse Toleranz fürs Krank sein eingeräumt.“ (Freud, 1914, zit. nach Bauriedl, Thea, 1994, S. 27)

Freud spricht von der Versöhnung mit dem Verdrängten. Wenn die Versöhnung mit dem seelischen Grundkonflikt gelingt, befindet sich der Patient (im Freudschen Sinne) auf dem Weg der Heilung. Wie das vonstatten gehen soll wird aus der Überschrift dieses Artikels von Freud deutlich, nämlich: „Erinnern, Wiederholen und Durcharbeiten“.

Wir wissen aus unserer Arbeit in der Paarsynthese wie heilsam diese Versöhnungsarbeit ist. Anders als Freud, der sich fast ausschließlich auf die intrapsychische Versöhnung konzentriert, gehen wir in der Paarsynthese einen wesentlichen Schritt weiter. Es geht nicht nur um die individuelle Versöhnung mit Verdrängtem, Abgespaltenem, Dissoziiertem, sondern die Heilkraft liegt in der Versöhnung, in der Synthese des Paares. Das Sichtbar werden, das ins Erleben geführte Leid des Kindes, das in der tiefenpsychologischen Arbeit ins erlebte Bewusstsein geführt wird, und jetzt kommt das Entscheidende, in **Anwesenheit des Partners**, bereitet den Boden für das Verzeihen und die Versöhnung.

*Das frühkindliche Erleben narzisstischer Kränkung hat dazu geführt, den Schmerz, die Scham und die Angst, die aus dem Beziehungsgeschehen mit den für das Kind so wichtigen Bezugspersonen resultieren, zu verdrängen und eine Abwehrstrategie zu entwickeln, diese das Selbst existentiell bedrohlichen Gefühle nicht mehr wahrzunehmen und zu spüren. Wenn unsere Liebesfähigkeit im Kern verletzt wurde, werden wir sofort in den Widerstand gehen, wenn an diesen alten Wunden gerührt wird. Und jeder Streit, jeder Konflikt mit unserem Partner birgt dies in sich, solange diese alten Verletzungen nicht aufgearbeitet werden. Das Perfide daran ist, dass ich mich als erwachsener Liebespartner unbewusst wehre, wenn ich mit diesen alten Verletzungen in Berührung komme. Und dieses Wehren, als Abwehrstrategie verstanden, fügt je nach Heftigkeit des Konflikts, meinem Partner wiederum Wunden zu. Je tiefer und umfassender ich frühkindlich verletzt wurde und mich verletzt fühle, desto heftiger bekämpfe ich meinen Partner. Das besondere daran ist, dass diese unbewusst ablaufende*



*Paarpsychodynamik meinen Partner ebenfalls an seinem wundsten Punkt, in seiner frühkindlich erlebten narzisstischen Kränkung trifft.*

Diese Arbeit an der Versöhnung, die immer in Anwesenheit des jeweiligen Partners erfolgt, kann in der Paarsynthese in einem dreifachen Sinne verstanden werden:

- zum einen zielt die tiefenpsychologische Arbeit an den frühkindlichen Verletzungen und Altlasten auf eine Versöhnung mit den für diese Verletzungen verantwortlichen Bezugspersonen. Es ist also nicht nur die im Sinne Freuds intrapsychische Versöhnung mit dem Verdrängten, sondern die Hinführung zu den jeweiligen Bezugspersonen, wenn möglich in vivo, das heißt, sofern die Eltern noch Leben, aber auch Geschwister und Kinder, diese in die Therapie mit einzubeziehen, um im gemeinsamen Erleben die alten Wunden noch einmal sichtbar werden zu lassen und um davon ausgehend zu einem sich Verzeihen und zur Versöhnung zu gelangen
- zum zweiten wird das Paar nach einer tiefenpsychologischen Arbeit in der Einzelstunde oder in der Gruppe zusammengeführt, so dass derjenige, dessen unbewusste frühkindlichen Anteile ins Erleben gebracht wurden, sich seinem Partner zuwendet. Von Angesicht zu Angesicht sucht und erkennt derjenige, der gearbeitet hat, wie diese Altlasten heute noch wirken und wie er/sie mit diesen durch die Altlasten bedingten psychodynamischen Mechanismen den Partner immer wieder verletzt. Dieses Sehen und Erkennen, Ansprechen und um Verzeihung bitten, dies ermöglicht die Versöhnung im Miteinander. Das Versöhnende und Heilende basiert in diesem Moment auf einem ganzheitlichen Erleben der Berührung von Körper, Geist und Seele. Diejenigen von Euch, die das schon miterlebt haben, wissen, dass sich das für alle Anwesenden wie ein ganz besonderer, fast heiliger Moment anfühlt. Denn es wirkt in dieser Begegnung noch ein weiteres Moment. Der Sinn dieser Liebe und des Ringens um die Liebe blitzt auf. Die Sinnhaftigkeit dieses Geschehens, dieses Moments der Versöhnung und damit der Liebe wird für alle spürbar und erlebbar. Und so wird auch in diesem tiefenpsychologisch orientiertem Vorgehen die spirituelle Dimension unserer Arbeit sichtbar
- der dritte Aspekt der Arbeit an der Versöhnung in der Paarsynthese ist der des exemplarischen Lernens in der Triade. Triade bedeutet, dass wir als

Therapeuten in das Geschehen im Ringen um die Liebe und in den paartherapeutischen Prozess wie potentielle Liebespartner eingebunden sind. Auch dies ist nichts Neues und hat schon Freud in seinen Schriften zur Übertragung und Gegenübertragung im psychoanalytischen Geschehen reflektiert. Weiterführend im Lernmodell Liebe ist die aktiv eingreifende Präsenz der Therapeuten. So können auch hier im Ringen um die Liebe mit den Therapeuten narzisstische Kränkungen und Verletzungen passieren, die es offen zu machen gilt und in der gemeinsamen Bearbeitung dem Verzeihen und Versöhnen zugeführt werden.

In diesem Beitrag wurde der Versuch unternommen die Heilkraft der Liebe im Verständnis der Paarsynthese in einzelnen Aspekten aufzuzeigen. Dies ist sicherlich nicht umfassend und das ein oder andere fehlt. Wichtig ist zu betonen, dass die drei Dimensionen von Tiefenpsychologie, Dialog und Spiritualität in einem Sowohl als Auch zu sehen sind. In jeder Dimension ist die jeweils anderen Dimensionen implizit enthalten. Das Ganze in der Synthese ist es was wirkt. Die Heilkraft der Liebe bedingt die Schöpfungskraft der Liebe und umgekehrt.

#### **Literatur:**

- Bauriedl, Thea (1994), Auch ohne Couch, Verlag Internationale Psychoanalyse Stuttgart
- Buber, Martin (1992), Das dialogische Prinzip, Lambert Schneider Gerlingen
- Cöllen, Michael (1997), Paartherapie und Paarsynthese – Lernmodell Liebe, Springer Wien
- Cöllen, Michael (2005), Liebe Deinen Partner wie Dich selbst – Wege für Paare aus narzisstischer Krise, gtvh Gütersloh
- Freud, Sigmund (1914), Erinnern, Wiederholen, Durcharbeiten, Studienausgabe, Schriften zur Behandlungstechnik, Fischer Frankfurt, 205 – 215
- Kornfield, Jack (2006), Selbst die besten Meditierenden haben alte Wunden zu heilen, in: Seitlinger, Michael (Hg.), Was heilt uns, Herder Freiburg, 97 – 10
- Ornish, Dean (2001), Heilen mit Liebe, Krankheiten ohne Medikamente überwinden, Goldmann Verlag München