



Psychologie der Liebe

Liebesregeln in der Paarsynthese

Einsichten und Anleitungen
für Liebende und Streitende

Entwickelt und zusammengestellt von Michael Cöllen

Anleitung zum Gebrauch dieser Liebesregeln:

- Verabreden Sie mit Ihrem Partner / Ihrer Partnerin jeweils eine Seite, die dann jeder für sich allein liest.
- Verwenden Sie jede Woche nur eine Seite.
- Lesen Sie diese Seite mehrmals für sich allein durch.
- Sprechen Sie erst am dritten Tag mit Ihrem Partner / Ihrer Partnerin über die jeweilige Regel.
- Gerade bei innerer Abwehr und Widerstand einer Regel trifft sie besonders zu.
- Versuchen Sie, eine Woche lang diese Regel einzuhalten.

Liebeskultur in der Paarsynthese

Liebe ist Austausch von
Körper, Geist und Seele
zwischen den Liebenden.

Dieser Austausch findet
beglückende und sich gegenseitig erfüllende Tiefe und
Dichte
in dem Ausmaß,
in dem Körper, Gefühl, Sprache, Seele, Sinn und Zeit
gleichermaßen und gleichzeitig
in Resonanz
mit dem Partner / der Partnerin treten.

Schreiben Sie wenigstens einmal im Jahr
einen Liebesbrief
an Ihren Partner / Ihre Partnerin.



Nur wenn Sie sich selbst
liebevoll zu berühren
vermögen,

werden Sie Ihren Partner / Ihre Partnerin
mit Ihrer Berührung in seiner / ihrer Seele
erreichen.

...



„Ich wünsche mir
mehr Nähe von Dir“

erfordert immer auch:

„Ich bringe mich Dir nahe.“

...



Wie oft verzeihen ?



Liebe
kennt
keine
Grenzen
...

Wer sich in der Liebe
nach seelischer Verletzung nur noch schützt
und
seine weichen Seiten
nicht mehr zeigt,
erntet immer
härtere Verletzung.

...



Konfliktlösung

Fange immer bei
Dir selbst an

– semper incipe –

Machen Sie aus der Liebe keinen Verschiebebahnhof,
in dem Einer / Eine dem / der Anderen
die Schuld zuschiebt.

...

Seele und Vulva
sie bilden eine mystische *Einheit*

Beide sind wie eine Knospe,
die meist sanft nur gestreichelt werden darf,

wie vom Frühlingswind,
soll sie zur Blüte erwachen.

...

Männliche und weibliche Sexualität -

sie gelingt und führt zu den

Höhen der Lust,

wenn Beide

im Wechsel

gefeiert werden

und

Beide Verantwortung

für ihre jeweiligen Bedürfnisse übernehmen.

...

Streitkultur in der Paarsynthese

- Es ist oft nicht entscheidend, *warum* Sie sich streiten, sondern *wie* Sie sich streiten.
- Die wirkliche Ursache für viele Streitanlässe bleibt meist ungenannt und damit unbewusst. Sie bleibt ein Tabu.

In der Folge
wird am eigentlichen Thema vorbei gestritten.
Da aber so keine Lösung möglich ist,
kommt es zum Endlosstreit und zur Streiteskalation

Frage: Warum habe ich mir einen Partner gesucht,
mit dem ich so viel streiten muss?

...

Die Weisheiten der Liebe

Die Liebe lehrt uns,

stark zu sein,
aber nicht stärker als der / die Andere;

gut zu sein,
aber nicht besser;

weise,
aber nicht besserwissend;

ausdauernd,
aber nicht nachtragend;

behutsam,
aber nicht ängstlich;

empfindsam,
aber nicht empfindlich;

zu kämpfen,
- aber nicht, um zu gewinnen.

...

Die Liebe lehrt:

- die Fehler des / der Anderen immer als Spiegel eigener Fehler zu erkennen:
Indem ich Dich erkenne,
erkenne ich mich selbst.
- Ich sehe Deine blinden Flecken,
Du aber siehst die meinen.
Indem ich liebevoll statt strafend
mit Deinen Fehlern umgehe,
lerne ich, mich mit eigenen Fehlern
auszusöhnen;
eigene Fehler vor allem einzugestehen
und dem Partner / der Partnerin seine / ihre Fehler zu verzeihen,
auf dass er / sie mir die meinen
verzeihe;
- das Trennende und Fremde
In dem / der Anderen zu würdigen,
auf dass er / sie meine Eigenheiten würdigt.
 - Es geht darum,
eigene Täterschaft einzugestehen,
statt sich als Opfer zu fühlen
und den Partner / die Partnerin anzuklagen.

Fast alle haben den richtigen Partner / die richtige Partnerin
– richtiger als sie ahnen –
die Logik der Liebe hat genau
den Partner / die Partnerin ausgesucht,
durch dessen / deren angebliche Fehler
wir gezwungen werden,
uns mit unseren eigenen Fehlern
auseinander zu setzen.

...

Liebe beruht auf Austausch

- Liebe beruht auf Austausch von Körper, Geist und Seele zwischen den Partnern, nicht auf Ausbeutung. Austauschen aber heißt: Geben und Nehmen, Hingabe und Abgrenzung, Gemeinsamkeiten leben, aber auch Gegensätzliches austragen. Es geht darum, Harmonie zu schaffen, ebenso aber eine „Streitkultur“ – denn das eine ist ohne das andere nicht möglich.
- Um diesen Austausch von Gefühlserleben in diesen drei Ebenen des Menschseins, von Körper, Geist und Seele, möglich zu machen, braucht es Zeit. Gefühle müssen wie Energie aufgebaut bzw. angewärmt werden; sie brauchen Nahrung und sie brauchen Zeit zum Ausklingen. Dabei gibt es viele verschiedene Qualitäten von Zeit, die nötig sind: nämlich Intensivzeit für-einander, Parallelzeit der Partner*innen, Traumzeit, Eigenzeit usw. Verena Kast spricht vom Zeitnotstand vieler Paare; wir ergänzen: Liebe schenken heißt vor allem Zeit schenken. Nicht müde von der Arbeit heim zur Liebe kommen, sondern müde von der Liebe zur Arbeit gehen.
- Um den Austausch dieser hohen Energie richtig auszusteuern, brauchen wir Kenntnisse, Fertigkeiten und Fähigkeiten, menschliches Werkzeug, in das wir uns immer mehr einüben. Dazu gehören vor allem zwei wesentliche Instrumente, nämlich die fünf Dialogebenen von Körper, Gefühl, Sprache, Sinn und Zeit und die fünf Partnerstile der Anpassung, Durchsetzung, Planung, Intuition und Integration.

Aggressionen
gegenüber dem Partner / der Partnerin,
die über das Ziel
hinausschießen,
sind immer Ausdruck
eigener Blockierung.

...



Learn the rules (of love)
so you know
how to break them
properly.

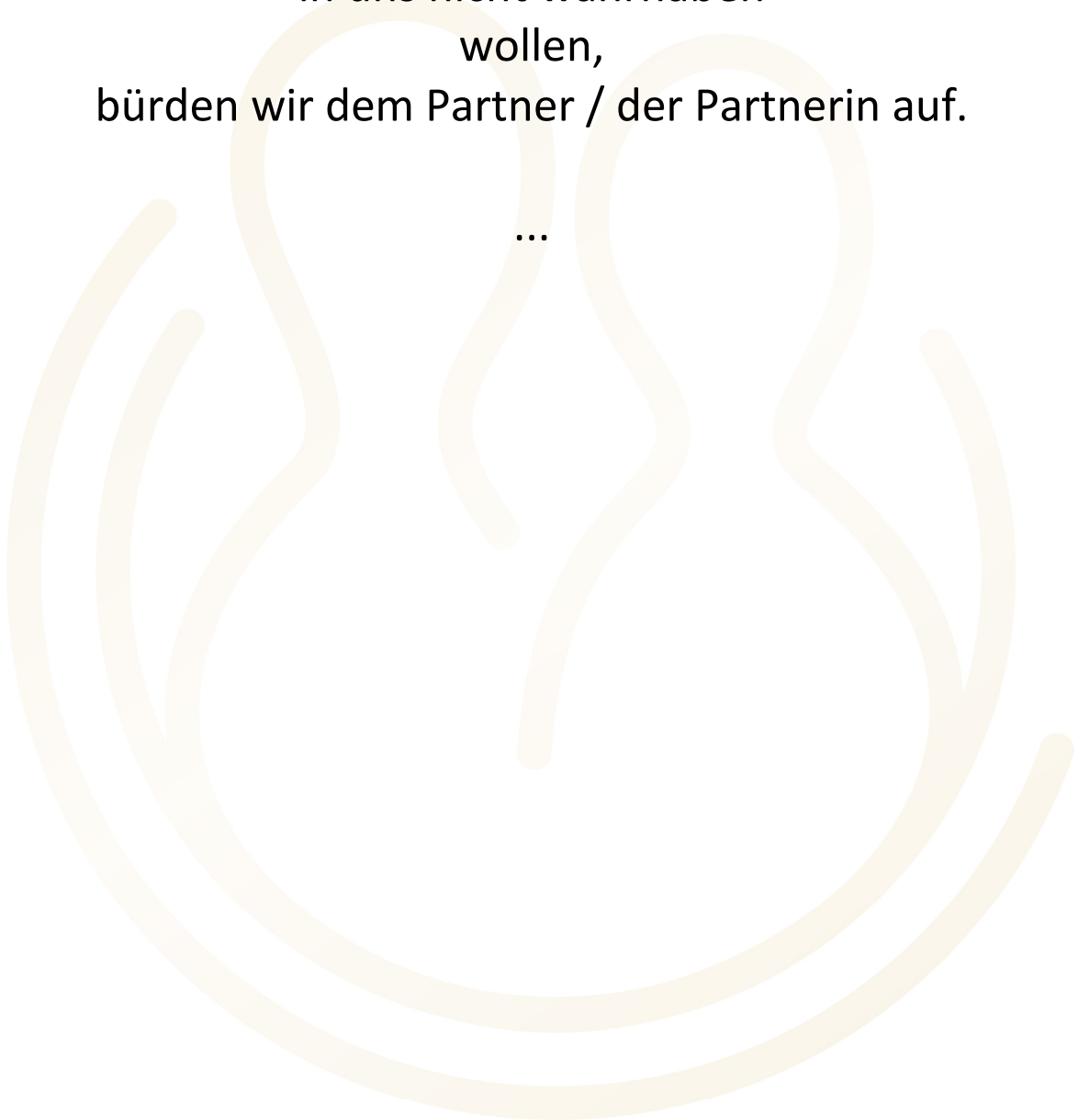
(Dalai Lama)

...



Alles,
was wir an
Schattenseiten
in uns nicht wahrhaben
wollen,
bürden wir dem Partner / der Partnerin auf.

...



Streitkultur in der Paarsynthese

Streitdynamik hat immer mit
Übertragung und
Gegenübertragung
zu tun:

Was ich aus meiner Geschichte
unbewusst auf Dich übertrage,
löst bei Dir die Gegenreaktion aus.

Streit dient dazu,
Verhalten zu lernen,
das ich alleine nicht lernen könnte.
Streit bewirkt somit
Veränderungen,
die alleine nicht möglich sind.

Partner*innen werden so
Entwicklungshelfer füreinander.

Aggression
nicht als etwas grundsätzlich
Negatives sehen,
sondern die Kraft der Wut
und des Zorns nutzen,
die Zerstörung aber rausnehmen.

...

Streit - Regeln in der Paarsynthese

- Gute Paare brechen Sinnlos – Streit nach der zweiten Spirale ab und vermeiden so Eskalation.
- Gute Paare sprechen fünfmal so viel Lob wie Kritik aus.
- Gute Paare verwenden Streit nicht als Ersatz für ihr unbefriedigtes Bedürfnis nach Nähe oder fehlende Gemeinsamkeiten.
- Gute Paare informieren sich gegenseitig immer wieder neu über Streitmuster aus ihrem Elternhaus.
- Gute Paare fragen sich während des Streites immer wieder nach dem Ziel der Auseinandersetzung.

Rituale der Liebe

Rituale der Liebe im Sinne der Paarsynthese dienen dazu, den Austauschprozess der Partner*innen zu intensivieren, den Gesten und Zeichen der Liebe Bedeutung und Wichtigkeit, Achtung und Aufmerksamkeit zu verleihen.

Denn leider ist es seit den 68ern dazu gekommen, dass wir alle Zeremonien, Rituale und auch feierlichen Begegnungsformen wie das Kind mit dem Bade ausgeschüttet haben. Die Folge davon: Es fehlt eine Kultur der liebevollen Begegnung und der Zärtlichkeit. Stattdessen wird Liebe im Alltag alltäglich begangen, en passant, im Vorbeigehen, zu selbstverständlich, nur aus dem Moment heraus, ohne besondere Vorbereitung und Verabredung.

Ich spreche damit nicht gegen spontane und intuitive Liebesbezeugungen, die natürlich auch lebensnotwendig sind für die Erfüllung der Liebenden. Rituale aber geben dem Ausdruck und Austausch von Liebe mehr Gewicht dadurch, dass sie vorher besprochen und abgesprochen werden und ein besonderer Zeitpunkt verabredet wird (größtes Beispiel: Das Hochzeitsritual).

Dabei gibt es natürlich kleine und große Rituale: solche, die gar keinen Aufwand erfordern wie das morgendliche gegenseitige Abtrocknen nach der Dusche oder das wunderschöne und besonders wohltuende Ritual: Lebensgeister wecken. Noch im Bett liegend, im Halbschlaf und noch gar nicht richtig wach, beginnt der eine, dem anderen Rücken, Nacken, Po und Beine zu kneten – und dann umgekehrt.

Sie werden danach viel erfrischer aufstehen.

Umgekehrt gilt aber auch: Manche Gewohnheiten werden zu Sinn – entleerten Ritualen, weil sie unhinterfragt bleiben und ewig die gleiche Leier spielen. So ist es z.B. in Familien üblich, dass immer ein und derselbe das Frühstück bereitet.

Solche Rituale müssen der Dynamik der Liebe wegen hinterfragt, durchbrochen und abgeändert werden.

Die Logik der Liebe

Behandle Deinen Partner / Deine Partnerin so,
wie Du Deine eigene Seele
behandeln würdest.

Gehst Du aber
mit Deiner Seele schlecht um,
so gehst Du
mit Deinem Partner / Deiner Partnerin
mindestens ebenso schlecht um.

...

*“Liebe ist der Sinn,
Dialog der Weg,
Würde das Prinzip*



Deutsche Gesellschaft für
Integrative Paartherapie
und Paarsynthese e. V

Nussbaumstraße 5
65187 Wiesbaden

Tel. +49 (0)611 – 44 50 17 18

Internet:

www.paarsynthese.de

E-Mail:

paarsynthese@gipp-ev.de

Dachverband für alle Aktivitäten im Rahmen des Verfahrens der PAARSYNTHESE

Michael Cöllen · Keplerstraße 35 · 22763 Hamburg
Telefon 040 390 7000 · Telefax 040 390 7007
info@michaelcoellen.de · www.michaelcoellen.de

COPYRIGHT Michael Cöllen Hamburg