Theorie und Praxis der PaarSynthese – Integrative Psychologie der Liebe und des Dialogs

Grundlagen, theoretische Struktur und therapeutische Anwendung eines dyadischen Modells menschlicher Beziehung

Autoren: Cöllen, Michael - Holm-Cöllen, Ulla
Institution: Gesellschaft für Integrative Paartherapie und PaarSynthese (GiPP e.V.)
Hamburg, 21.06.2026

Abstract

Theorie und Praxis der PaarSynthese stellen ein psychologisch-integratives Konzept dar, das seit den 1970er-Jahren von Michael Cöllen entwickelt und gemeinsam mit Ulla Holm-Cöllen weitergeführt wurde. Sie verbinden Elemente der humanistischen Psychologie, Tiefenpsychologie, Dialogphilosophie sowie spiritueller und kulturgeschichtlicher Traditionen zu einer umfassenden Psychologie der Liebe.

Zentraler Gedanke ist die Annahme einer dyadischen Anthropologie. Danach entsteht menschliche Identität wesentlich im Dialog zwischen zwei liebenden Menschen. Liebende Partnerschaft wird als Entwicklungsraum verstanden, in dem individuelle Biografie, Beziehungserfahrungen und gesellschaftliche Einflüsse zusammenwirken. Die Theorie beschreibt fünf grundlegende Bausteine der Liebesdynamik (Energie, Polarität, Rhythmus, Intimität und Strategie) sowie fünf Dialogsäulen (Körper, Gefühl, Sprache, Sinn/Seele und Zeit), über die sich Intimität verwirklicht. Konflikte werden dabei als notwendige Entwicklungsprozesse interpretiert, die auf narzisstische Verletzungen zurückgehen. Diese können sowohl im Individuum, im Paar, in der Gesellschaft, besonders aber in narzisstischer Politik begründet sein. Im dialogischen Austausch liegt dann die Chance, sie durch Synthese in eine Höherentwicklung zu transformieren. So betrachtet versteht PaarSynthese die psychologische Paararbeit zugleich als Friedensarbeit: Die Dynamiken des Paares spiegeln gesellschaftliche Konflikte wider. Der intime Dialog zwischen Liebenden kann daher als Lernmodell für friedliche Kooperation, Anerkennung und Konfliktlösung dienen.

1. Einleitung: Liebe als Gegenstand psychologischer Theorie und Praxis

Die Qualität menschlicher Beziehungen gehört zu den zentralen Faktoren für psychische Gesundheit, Lebenszufriedenheit und gesellschaftliche Stabilität. Insbesondere intime Paarbeziehungen nehmen dabei eine übergeordnete Stellung ein, da sie emotionale Bindung, persönliche Entwicklung und soziale Integration miteinander verbinden. Partnerschaftliche Liebes-Beziehungen bilden gewissermaßen das kleinste soziale System, in der grundlegende Formen menschlicher Interaktion sichtbar werden: Kooperation vs. Konflikt, Nähe vs. Distanz, Selbstbehauptung vs. Hingabe, Anpassung vs. Durchsetzung, Frau vs. Mann.

In modernen Gesellschaften stehen Paarbeziehungen jedoch unter zunehmendem Druck. Beschleunigte Arbeitswelten, Individualisierung, digitale Kommunikation sowie variierende Rollenbilder von Frauen und Männern verändern die Bedingungen intimer Beziehungen erheblich. Während liebende Partnerschaft weiterhin als zentrale Quelle von Glück und Sinn erlebt wird, steigt gleichzeitig die Instabilität vieler Beziehungen.
Die Paarforschung hat in den letzten Jahrzehnten zahlreiche Modelle hervorgebracht, darunter systemische Ansätze, bindungstheoretische Perspektiven sowie verhaltensorientierte Paartherapien. Viele dieser Konzepte konzentrieren sich jedoch primär auf Konfliktlösung oder Kommunikationsmuster. Die grundlegende Dynamik von Liebe selbst wird dagegen häufig nur indirekt thematisiert.
Genau an diesem Punkt setzt PaarSynthese an. Sie versteht Paartherapie nicht nur als Methode der Konfliktbearbeitung, sondern als umfassende Psychologie der Liebe.
Liebe wird dabei als ein komplexer Entwicklungsprozess interpretiert, der die körperliche, emotionale, sprachliche, sinnbezogene und zeitliche Dimensionen miteinander verbindet.



2. Entstehung und theoretischer Hintergrund der PaarSynthese

Die PaarSynthese wurde in den 1970er-Jahren von dem Gestalttherapeuten Michael Cöllen entwickelt und seit den 1990er-Jahren gemeinsam mit Ulla Holm-Cöllen weiter ausgearbeitet. Ausgangspunkt war die Unzufriedenheit mit bestehenden Paartherapiekonzepten, die oftmals nur symptomatische Störungen im Blick hatten und die grundlegende Bedeutung von Liebe als Entwicklungsraum übersahen. Cöllen verfolgte das Ziel, eine integrative Theorie und paartherapeutische Praxis zu entwickeln, die psychologische, philosophische und spirituelle, aber auch gesellschaftliche und politische Aspekte miteinander verknüpft.
Ein zentrales theoretisches Fundament bildet die humanistische Psychologie, insbesondere die Gestalttherapie, die von der Selbstaktualisierung und Ganzheit des Menschen ausgeht. Hinzu kommen tiefenpsychologische Konzepte, die die Bedeutung früher Beziehungserfahrungen für spätere Partnerschaften betonen. Diese tiefenpsychologischen Perspektiven, insbesondere aus der Objektbeziehungstheorie, liefern wichtige Erklärungen für die Entstehung narzisstischer Kränkungen und negativer Beziehungsmuster. Das „verletzte Kind“ als bewusstes und unbewusstes Krisenpotenzial jeder Paar-Dynamik steht daher am Beginn der paartherapeutischen Arbeit (Röser, B. & Röser, U. 2020). Parallel fließen dialogphilosophische Ansätze ein, insbesondere Martin Bubers Dialogisches Prinzip (1958), dass der Mensch erst am Du zum Ich wird. Diese dialogische Anthropologie betrachtet Beziehung nicht als Zweierbeziehung zwischen getrennten Individuen, sondern als eine dynamische Einheit, in der beide Partner sich gegenseitig zur Person werden lassen. Sie werden im weiteren Verlauf Entwicklungshelfer füreinander.

Schließlich ist die PaarSynthese stark von spirituellen und kulturgeschichtlichen Traditionen geprägt, wie dem Taoismus, der tantrischen Philosophie und christlicher Mystik. Diese Strömungen verdeutlichen die Bedeutung von Polarität und Einheit, von männlichen und weiblichen Prinzipien sowie von Transzendenz im Liebesdialog. Cöllen und Holm-Cöllen (2013) verstehen PaarSynthese daher als einen Lern- und Entwicklungsweg, der individuelle Reifung, dialogische Begegnung und seelische Öffnung miteinander verbindet. Das Verfahren will keine dogmatische Schule sein, sondern ein flexibles Konzept, das sich an den Bedürfnissen und Erfahrungen der Paare orientiert und effektive therapeutische Traditionen zu einem wirksamen Therapiekonzept integriert.

3. Anthropologische Grundlagen: Die dyadische Struktur menschlicher Existenz

Eine grundlegende Annahme der PaarSynthese ist, dass Menschen primär Beziehungswesen sind. Identität und Persönlichkeit entwickeln sich im Austausch mit einem Gegenüber. Diese Sichtweise wird als dyadische Anthropologie bezeichnet. Sie stellt einen Gegenentwurf zu traditionellen psychologischen Modellen dar, die das Individuum als autonomen Organismus betrachten. In der dyadischen Anthropologie fungiert das Paar als soziales Mikrosystem, in dem bestimmte persönliche, kulturelle und gesellschaftliche Dynamiken sich ergänzen, aber auch differieren. Die Parter*innen treten nicht als vollständig autonome Subjekte in Beziehung, sondern bringen ihre biografische Erfahrung, ihre kulturelle Prägung und ihre Erwartungen an Liebe mit ein. Das Paar bildet einen Resonanzraum, in dem sich beide unaufhörlich spiegeln, in dem dann Gemeinsamkeit und Unterschiedlichkeit produktiv verbunden werden können. In der PaarSynthese wird Identität somit nicht als statisch verstanden, sondern als ein Prozess wechselseitiger Entwicklung. Die Partner*innen werden Spiegel und Resonanzboden, der Unbewusstes sichtbar, darüber hinaus die Erfahrung eigener Grenzen ermöglicht.

Die dyadische Perspektive betont auch, dass Liebe als Prozess der Verbindung von Körper, Geist und Seele verstanden werden muss. Nur im wechselseitigen Austausch zwischen den Partnern können diese Ebenen zu menschlicher Ganzheit integriert werden und tiefste Verbundenheit entstehen lassen.

4. Strukturmodelle der Liebe in der PaarSynthese

Die PaarSynthese beschreibt Liebe als komplexes Feld aus fünf grundlegenden Bausteinen, die sich wechselseitig durchdringen und ein Strukturmodell bilden. Sie begründen, warum Liebes-Beziehungen lebendig und einzigartig sind, warum sie Krisen durchlaufen müssen und wie Paare aus Konflikten gereift und gestärkt hervorgehen.

4.1 Liebe als Energie

Liebe wird in der PaarSynthese als dynamischer Energieaustausch zwischen zwei Menschen verstanden. Diese potenziell hohe Energie äußert sich in Anziehung, Begeisterung und dem gemeinsamen Erleben intensiver Gefühle, kann aber auch destruktive Formen annehmen, wie Wut, Ohnmacht oder Rückzug.
Die Theorie betont, dass Energie niemals verloren geht, sondern sich nur in verschiedene Ausdrucksformen verwandelt. Der Umgang mit ihr muss deshalb von Kind an erfahren, gelernt und geübt werden.
Zentral ist die Erkenntnis, dass Liebe nicht statisch werden darf. Sie ist dynamisch im Austausch von Körper, Geist und Seele, zirkuliert zwischen den Partnern und wirkt auf beide zurück. Liebes-Energie sorgt für Bewegung, Wachstum und Transformation. Sie kann aber durch seelische Verletzung, Traumatisierung und Kommunikationsblockaden

ins Stocken geraten, andererseits auch wieder in klaren, achtsamen und empathischen Dialogen frei fließen und immer neue Tiefe finden. Liebe wird so zu heilsamer Energie. Dieses Konzept steht allerdings auch in Verbindung mit kultursoziologischen Analysen der Liebe, etwa von Eva Illouz (2007), die darauf hinweist, dass moderne romantische Liebe eng mit der politischen Ökonomie des Kapitalismus und seinem Konsumgebaren verknüpft ist. In ihrem Werk "Consuming the Romantic Utopia" beschreibt Illouz, dass romantische Liebe keineswegs eine Oase außerhalb des Marktes darstellt, sondern die Logik des Kapitalismus reproduziert. Diese Perspektive ist wichtig, um zu verstehen, dass die Energie der Liebe auch durch gesellschaftliche Rahmenbedingungen beeinflusst bzw. zerstört wird. Der Mikrokosmos des Paares ist unlöslich mit dem Makrokosmos von Politik und Gesellschaft vernetzt. Narzisstisches Gewinn- und Dominanzstreben droht dann immer wieder die auf Resonanz basierende Paar-Dynamik zu zerstören.

4.2 Liebe als Polarität

Liebe entsteht im Spannungsfeld von 7 Gegensätzen: Körper und Seele, Nähe und Distanz, Freiheit und Bindung, Alltag und Transzendenz, Frau und Mann, Gesellschaft und Individuum, Vergangenheit und Zukunft.

Diese sieben Polaritäten in der PaarSynthese erfordern ein dynamisches Gleichgewicht. PaarSynthese versteht Polarität als schöpferische Kraft von Anziehung und Abstoßung, die Menschen herausfordert, zwischen den Polen zu wandern, ihre Beziehung flexibel zu gestalten und dadurch männliche wie weibliche Kräfte optimal zu entfalten.
Die kulturelle Geschlechterdifferenz ist ein wesentlicher Aspekt der Polarität. In vielen Texten der PaarSynthese wird betont, dass weibliche und männliche Prinzipien nicht als rigide Rollen, sondern als energetische Qualitäten verstanden werden. Im Tao stehen Weibliche Prinzipien für Hingabe, Empfang und Intuition; männliche Prinzipien für Durchsetzung, Handlung und Struktur – vergleichbar Yin und Yang. Beide Pole existieren in jedem Menschen und in jeder Beziehung. Das Erlernen des Spiels zwischen diesen Kräften ist zentral für das Gelingen von Partnerschaften.
Die Soziologin Riane Eisler (1987) unterscheidet in ihrer Theorie der Kultur auch zwischen so genannten "Partnerschafts-" und "Dominanzsystemen", Partnerschaftliche Systeme zeichnen sich durch Gleichberechtigung, Fürsorglichkeit und nicht-hierarchische Beziehungen aus. Dominanzsysteme hingegen beruhen auf Machtungleichgewichten und Unterdrückung. Diese Unterscheidung ist hilfreich, um zu verstehen, wie Paare zwischen kooperativen und hierarchischen Dynamiken pendeln können.

4.3 Liebe im Rhythmus der Paarentwicklung

Partnerschaften durchlaufen nach der PaarSynthese typische Entwicklungsphasen, die in einer zyklischen Abfolge stattfinden. Diese Zyklen sind **Hingabe, Aufbau, Lebensmitte, Altern und Neue Zweisamkeit.** Sie erfüllen die Lebensgeschichte des Paares und bringen jeweils spezifische Herausforderungen mit sich. Am zum jeweils nächsten

Zyklus bedingt altersgemäßes Krisenpotenzial Streitigkeiten und Konflikte um eigene und gemeinsame Entwicklungsaufgaben, die jedes Paar durchschreiten muss.

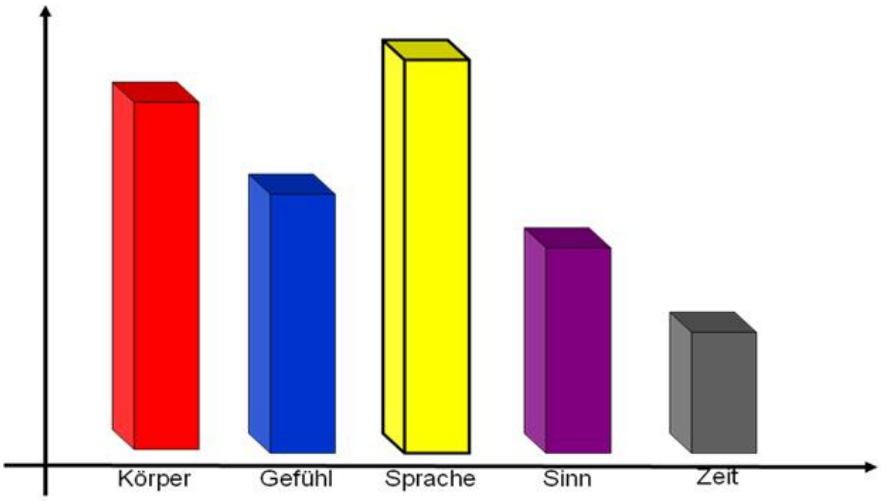
Die Phase der Hingabe ist geprägt von intensiver Nähe und Verschmelzung mit Körper, Geist und Seele, voller Leidenschaft, sexueller Triebstärke und Antriebskraft. **In der Aufbauphase** wird Alltagsstruktur geschaffen: Familie, Beruf und gemeinsamer Haushalt, oft mit Kindern und Herausbildung des Lebensplans. **In der Lebensmitte** treten Fragen nach dem Sinn dieses Lebens, persönlicher Entfaltung und oft auch nach bisher unbefriedigten Wünschen auf. **Die Phase des Alterns** ist durch körperliche Veränderungen, Krankheit, Abschiede und die Suche nach neuer Verbundenheit geprägt. Schließlich kann in der **Phase der Neuen Zweisamkeit** ein reifes Zusammensein entstehen. Hier wird deutlich, dass Liebe ein Prozess der stetigen Neufindung ist. Konflikte und Krisen sind dabei nicht als Scheitern zu verstehen, sondern als Signale für notwendige Anpassungen und Erneuerungen. Durch dialogische Prozesse, gegenseitige Unterstützung und Miteinander-Erwachsenwerden können Paare diese Übergänge bewältigen und gemeinsam tiefe Erfüllung gewinnen.

4.4 Liebe als Intimität in den fünf Dialogsäulen

Intimität beschreibt in der PaarSynthese den realen Austausch von Körper, Emotion, Kognition (Sprache), Sinn und Zeit. Die PaarSynthese geht davon aus, dass erst das ausgewogene Zusammenspiel dieser Säulen eine reife und dialogische Liebe ermöglicht. Jedes Element erweitert den Horizont der Begegnung und bringt eine eigene Qualität in die Beziehung ein. Der Verfall einer Säule kann im Domino-Effekt auch alle andern Säulen zum Einsturz bringen.

Ist eine Säule unterentwickelt, gerät das Gleichgewicht ins Wanken. Paare müssen lernen, bewusst in allen fünf Bereichen präsent zu sein. Dies erfordert Übung und gegenseitigen Respekt. Der Intimitätsprozess ist dabei eng mit persönlicher Selbstentwicklung und gegenseitiger Würdigung verknüpft. Die volle Ausschöpfung der fünf Säulen erzeugt hohe Intimität und gegenseitige Würdigung, die schließlich auch zu Heilung seelischer Kränkung und Verletzung führt. Intimität wird dadurch zur wichtigsten menschlichen Ressource. Erst die seelische und die körperliche Treue der beiden Partner ermöglicht die volle Ausschöpfung dieses menschlichen Potenzials.

Die fünf Säulen der Partnerschaft



Körperdialog

Der Körperdialog umfasst körperliche Nähe, Sexualität und sinnliche Erfahrung. Er ist ein Schlüssel zur Empfindung von Lust und Wohlbefinden. In vielen Beziehungen wird er jedoch durch Scham, Leistungsdruck oder traumatische Erfahrungen blockiert. Die PaarSynthese betont die Bedeutung von Achtsamkeit und respektvoller Berührung, um einen heilsamen körperlichen Dialog zu ermöglichen. Kreative Rituale, gemeinsame Körperarbeit oder Massagen können das sensible Körperbewusstsein stärken und das empathische Vertrauen fördern.

Gefühlsdialog

Der Gefühlsdialog ermöglicht es den Partnern, ihre Emotionen miteinander zu teilen. Dabei geht es nicht nur um die Verlautbarung von Gefühlen, sondern auch um deren Reflexion und Resonanz. Viele Paare vermeiden aus Angst vor Verletzung oder Ablehnung den Gefühlsausdruck. Die PaarSynthese schlägt hierfür Übungen vor, die den empathischen Austausch fördern und die Fähigkeit stärken, negative wie positive Gefühle anzunehmen und zu spiegeln. Im seelenberührenden Gefühlsdialog werden alte Verletzungen sichtbar und können heilen.

Sprachdialog

Der Sprachdialog umfasst den verbalen Austausch von Gefühlen, Gedanken, Wünschen und Kritik. Er ist die klassische Form der Kommunikation, wird aber oft durch Missverständnisse, Vorwürfe oder interpretative Kommunikationsmuster verzerrt. In der PaarSynthese wird auf eine Sprache des Herzens geachtet: Gewaltfreie Kommunikation,

Ich-Botschaften und aktives Zuhören sollen die Grundlage bilden. Diese Form des Sprechens schafft Vertrauen und Verständnis.

Sinndialog

Der Sinndialog beschäftigt sich mit Tiefenverbindung einer Beziehung. Welche Vision verfolgt das Paar gemeinsam? Welche Werte und Lebensziele wollen beide verwirklichen? Hier kommen auch spirituelle Dimensionen ins Spiel. Paare, die einen gemeinsamen Sinn entwickeln, erleben ihre Beziehung als stabiler und erfüllender.
Die Soziologin Riane Eisler sieht in der Entwicklung einer partnerschaftlichen Kultur nicht nur die private, sondern auch die gesellschaftliche Transformation. Diese Einsicht verdeutlicht, wie intim gelebter Sinn die Welt verändern kann.

Zeitdialog

Der Zeitdialog betont die bewusste Gestaltung von gemeinsamer qualitätsvoller Paar-Zeit. In einer beschleunigten Gesellschaft geraten Paare häufig unter Zeitdruck. Zeitnot führt zu Entfremdung und vermindert Intensität und Intimität des Austauschens. Der Gefühlsfluss trocknet aus. In vielen Dokumenten der PaarSynthese wird darauf hingewiesen, dass Paare oft an der Zeitnot infolge der modernen Beschleunigung scheitern. Folglich stellt bewusste und kreative Zeitgestaltung eine der größten Herausforderungen für die Liebe dar. Die PaarSynthese schlägt vor, feste Intensiv-Zeiten für gemeinsame Rituale, Zwiegespräche und innige Freizeit einzuplanen. Verdichteter Austausch von Körper Geist und Seele mit voller Präsenz erspart den sonst eintretenden Endlos-Streit. Solch kreative Zeit tritt an die Stelle von destruktiver Zeit.

5. Partnerstile als Strategien der Beziehungsgestaltung

Partner bringen unterschiedliche Verhaltensstrategien in ihre Beziehung ein, die sich aus ihrer Biografie und früh erlernten persönlichen Bewältigungsmustern entwickeln. Die PaarSynthese unterscheidet fünf grundlegende Stile: **Intuition, Planung, Anpassung, Durchsetzung und Integration.**

Vereinfacht ausgedrückt: Intuitive Partner*innen handeln überwiegend spontan und gefühlsgeleitet; planende Partner*innen strukturieren und organisieren; anpassungsorientierte Menschen suchen Harmonie; Durchsetzungsstarke möchten Kontrolle übernehmen; integrative Typen versuchen, die Bedürfnisse aller zu verbinden. Optimales Beziehungsverhalten gelingt dann, wenn alle Partnerstile gleichermaßen zur Verfügung stehen und je nach Bedarf zur Anwendung kommen.
Diese Stile treten oft in Kombination auf. Konflikte entstehen, wenn die Muster unbewusst und unbearbeitet bleiben und so zu einseitigen Rollen führen. Durch kritische Selbstreflexion, offenen Dialog und konstruktives Feedback können die Partner ihre Strategien erkennen, anpassen, verändern und gemeinsam weiterentwickeln.

6. Konfliktdynamik und narzisstische Verletzungen

Konflikte in Paarbeziehungen entstehen häufig durch narzisstische Kränkungen, die aus frühen Bindungserfahrungen und verletzten Bedürfnissen herrühren. Die PaarSynthese betont, dass hinter jeder aktuellen Beschwerde oft ein tieferes Thema liegt, das mit Eltern-Kind-Beziehungen und daraus abgeleiteten inneren Glaubenssätzen zu tun hat.

Ein gekränktes Selbst mit gebrochenem Urvertrauen wird dann in die aktuelle Paarbeziehung als Altlast mitgebracht. Die Paartherapeutin Sandra Konrad (2018) weist darauf hin, dass viele Menschen keine gesunde Ablösung von ihren Eltern vollzogen haben. Sie beschreibt, dass starke Loyalität oder Schuldgefühle gegenüber den Eltern den Reife-Prozess der Individuation hemmen können. Es ist wichtig, zu erkennen, wie diese früh erlernten Dynamiken unbewusst in die Paarbeziehung weiter hineinwirken, angefacht durch die so ersehnte kindlich-schutzlose Hingabe an den an den Partner. Deshalb ist das gegenseitige Treueversprechen füreinander so wichtig,

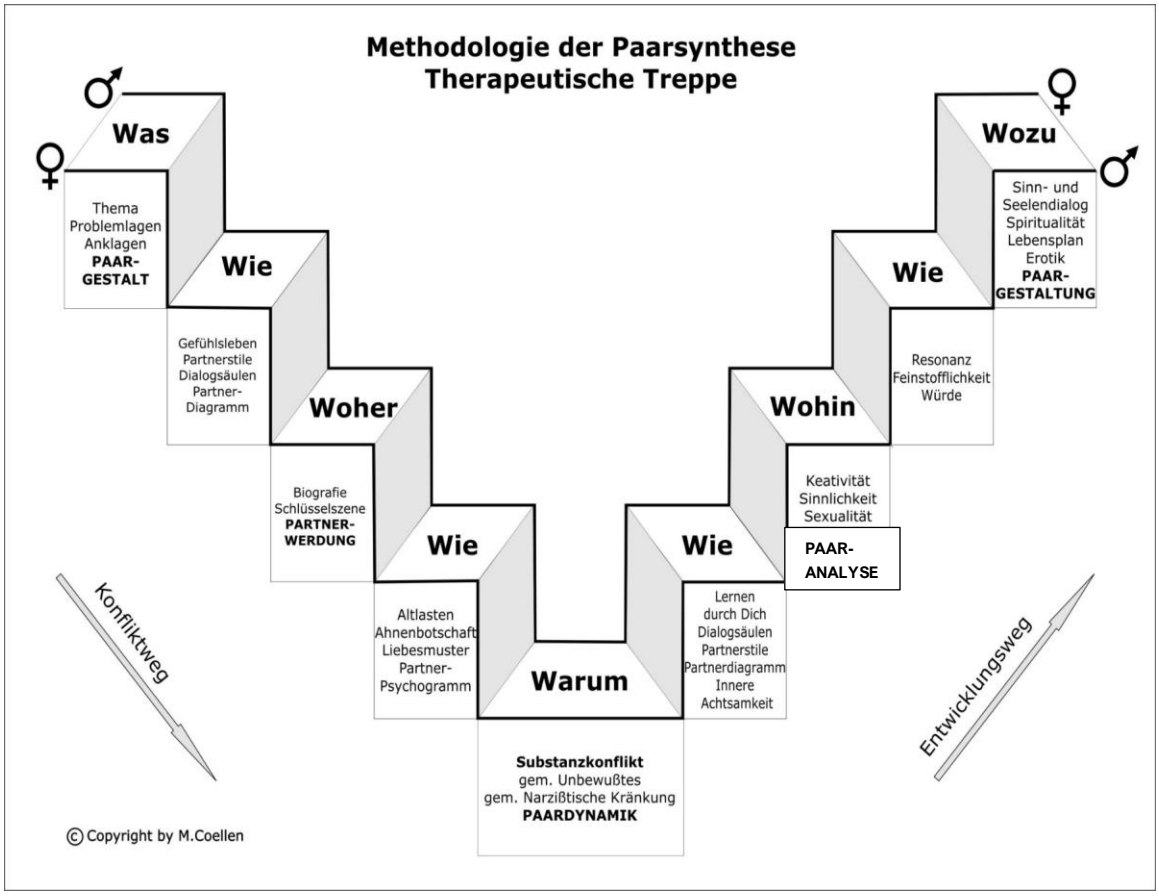
In der Paar – Krise wird dann der Partner zum "Intimfeind": Er wird unbewusst dafür verantwortlich gemacht, alte Wunden zu heilen. Konflikte werden somit zum Ausdrucksmittel tief verwurzelter Erfahrungen. Durch einen dialogischen Prozess, in dem die Partner sich ihrer Projektionsmechanismen bewusstwerden, können diese narzisstischen Dynamiken transformiert werden. Die Konfliktbearbeitung in der PaarSynthese zielt darauf ab, die dahinterliegenden Bedürfnisse freizulegen und gemeinsam neue Wege des Verstehens zu entwickeln. Es wird deutlich, dass Streit nicht das Ende, sondern der Beginn eines Entwicklungsprozesses darstellt. Die Partner werden jetzt im intimen Schutzraum zu Entwicklungshelfern füreinander.

7. Therapeutische Methodik der PaarSynthese - Therapeutische Treppe

Die PaarSynthese hat eine eigene therapeutische Methodik entwickelt, die sich in fünf Zyklen gliedern lässt. Diese sogenannte „Therapeutische Treppe“ umfasst: **Paargestalt, Partnerwerdung, Paardynamik, Paaranalyse und Paargestaltung.** Jeder Zyklus erfüllt bestimmte Inhalte und Aufgaben im Liebesgeschehen.

Im 1. Zyklus "**Paargestalt**" wird eine Bestandsaufnahme der aktuellen Beziehungssituation erarbeitet. Die Partner sollen ihre Paar-Situation, Gefühle, Sehnsüchte, Wünsche und Krisen-Dynamik äußern, ohne bewertet zu werden. Im 2. Zyklus "**Partnerwerdung**" reflektieren die Partner ihre Biografie und erkennen, welche kindlichen Muster und Altlasten sie mitbringen. Der 3. Zyklus "**Paardynamik**" untersucht die daraus hervorgehenden Wechselwirkungen im Hier und Jetzt: Wie agieren und reagieren die Partner deshalb aufeinander? Der 4. Zyklus "**Paaranalyse**" geht tiefer und fragt nach den unbewussten Anteilen, den narzisstischen Verletzungen und den historischen Kontexten, um den spezifischen Sinn der gemeinsamen Lebensgestaltung zu erkennen. Der abschließende 5. Zyklus "**Paargestaltung**" zielt darauf ab, neue

konstruktive und kreative Spielräume aufzubauen, möglich geworden durch die Kraft gegenseitigen Verzeihens (Röser & Röser 2012). Die Partner entwerfen gemeinsame Visionen, lernen tiefgreifende Kommunikationsformen und üben den Liebes-erfüllenden Austausch auf den fünf Dialogsäulen.



Die therapeutische Arbeit insgesamt basiert auf Prozessorientierung und dennoch klaren Strukturvorgaben. Die therapeutische Beziehung erweitert die Dyade zur Triade, voll Achtsamkeit und Empathie. Die PaarSynthese nutzt dabei Erlebnis – aktivierende Übungen, Rollenspiele, Dialog-Techniken, Liebes-Rituale, Körperarbeit, kreatives Arbeiten mit Medien und Hinzuziehung weiterer Bezugspersonen. Ziel ist es, Paaren einen geschützten Raum zu eröffnen, in dem sie Intimität und auch miteinander streiten lernen, sich verzeihen lernen, reifen und sich liebevoll weiter entwickeln können.

8. Gesellschaftliche Bedeutung von Paarbeziehungen

Die PaarSynthese begreift die Paarbeziehung als Mikrokosmos gesellschaftlicher Dynamiken. In der Beziehung zwischen zwei Menschen spiegeln sich Machtverhältnisse, kulturelle Werte und politische Strukturen des Makrokosmos wider. Wenn Paare lernen, Konflikte gewaltfrei zu lösen, sich gegenseitig anzuerkennen und liebevoll miteinander umzugehen, hat dies auch eine Wirkung auf das gesellschaftliche Klima. Deshalb der Leitsatz der Paar-Synthese: „Liebe ist der Sinn, Dialog der Weg, Würde das Prinzip."

Als Konsequenz daraus muss die Liebe fester Bestandteil von Politik werden.
Die Autoren verstehen ihre Arbeit deshalb als Friedensarbeit: Liebe und Dialog sind Bausteine einer Kultur der Anerkennung. Gesellschaftliche Veränderungen beginnen im Kleinen – in der Familie und im Paar, aber auch im Großen der Regierung.
Die Unterscheidung von Riane Eisler (1987) zwischen Partnerschafts- und Dominanzkulturen zeigt, dass Beziehungen nicht isoliert betrachtet werden dürfen. Gesellschaftliche Strukturen beeinflussen die Paardynamik und umgekehrt. Wenn Paare liebende Partnerschaftlichkeit leben, tragen sie zu einer Transformation gesellschaftlicher Verhältnisse bei und stiften Frieden.

9. Diskussion und wissenschaftliche Einordnung

Die PaarSynthese steht im Kontext verschiedener Paartherapiemodelle. Verglichen mit der systemischen Therapie betont sie stärker die individuelle Biografie und die psychodynamischen Anteile. Gegenüber der emotionsfokussierten Paartherapie liegt ihr Fokus stärker auf dem Dialog und der gleichzeitigen Entwicklung beider Partner.
Stärken der PaarSynthese sind ihre Integrationsfähigkeit und ihr ganzheitlicher Ansatz. Sie vereint tiefenpsychologische, gestalttherapeutische und spirituelle Elemente zu einem kohärenten Modell. Zugleich ist sie flexibel genug, um unterschiedliche Paarstrukturen und kulturelle Kontexte zu berücksichtigen.

Kritisch einzuwenden ist, dass die empirische Evidenz für die Wirksamkeit der PaarSynthese begrenzt ist. Es liegen nur wenige systematische Studien vor. Auch die spirituelle Dimension könnte für säkular orientierte Paare fremd wirken. Nichtsdestotrotz bietet die PaarSynthese wertvolle Impulse sowohl für die Paartherapie als auch für die wissenschaftliche Diskussion über Liebe als Entwicklungsprozess innerhalb menschlicher Gesellschaft.

10. Fazit – PaarSynthese als Herausforderung zum Aktiven Lieben

Das Verfahren der PaarSynthese begreift Liebe als komplexen Entwicklungsprozess zwischen zwei Menschen. Durch die Verbindung von Tiefenpsychologie, Dialogarbeit und Sinnorientierung bietet sie ein übergreifendes Modell zur Erklärung und

Transformation von Partnerschaftskonflikten. Sie sieht das Paar als Mikrokosmos, in dem gesellschaftliche Dynamiken sichtbar werden und friedlicher Umgang erlernt werden kann.

Die fünf Bausteine der Liebe und die fünf Dialogsäulen machen deutlich, wie Beziehungen lebendig gehalten werden. Liebes-Konflikte sind kreative Chancen für Wachstum, wenn sie dialogisch und sinnerfassend bearbeitet werden. Die PaarSynthese ermutigt Paare, sich auf diesen Weg einzulassen und gemeinsam zu wachsen. PaarSynthese als „Lernmodell Liebe“ fordert dazu heraus, auch andere soziale Systeme wie Familien, Kommunen und besonders politische Strukturen nach den Regeln der Liebe zu gestalten. Alle öffentlichen Ämter, Parteien und Regierungsinstitutionen sollen daher jeweils mit Frau und Mann gleichzeitig eingerichtet werden.

Weiterführende Literatur

- Buber, Martin: Ich und Du. Heidelberg: L. Schneider 1958
- Cöllen, Michael: Liebe deinen Partner wie dich selbst. Wege für Paare aus narzisstischen Krisen. Gütersloh: Verlagshaus 2005
- Cöllen, Michael: Integrative Paartherapie. Psychotherapie-Verlag Tübingen 2013
- Cöllen, Michael: Paradies im Alltag – Paare gestalten das Glück: Freiburg Kreuz-Verlag 2014
- Cöllen-Holm, Ulla & Cöllen, Michael: Liebe trotz Zeitnot – Brennpunkte einer Paarkultur. Freiburg: Herder 2019
- Eisler Riane: Von der Herrschaft zur Partnerschaft. München: Bertelsmann;1987
- Friedel, Lea Joy: Too Much! Was es kostet, eine Frau zu sein. Berlin: Leykam 2024
- Jantzen, Annette: Die ignorierten Frauen der Bibel. Freiburg: Herder 2026
- Illouz, Eva: Gefühl Zeiten des Kapitalismus. Berlin: Suhrkamp 2007
- Konrad, Sandra: Das beherrschte Geschlecht – Warum sie will, was er will< München: Piper 2018
- Lavoyer, Agota: Jede_ Frau: Über eine Gesellschaft, die sexualisierte Gewalt verharmlost und normalisiert. Ein Buch gegen die Rape Culture – Hamburg: Kindle 2024
- Maaz, Hans-Joachim: Die narzisstische Gesellschaft. München: Stuttgart: dtv 2012
- Peichl, Jochen: Narzisstische Verletzungen der Seele heilen. Stuttgart: Klett-Cotta 2015
- Pelluchon, Corine: Animalisches Manifest – Wovon wir leben – die Macht des Weiblichen 2017
- Richter, Horst-Eberhard: Das Ende der Egomanie. Die Krise des westlichen Bewusstseins. Köln: Kiepenheuer & Witsch 2002
- Röser, Barbara & Röser, Udo: Die Kraft des Verzeihens. Liebe als Lernmodell in der PaarSynthese. Münster: Monsenstein 2012
- Röser, Barbara & Röser, Udo: Das verletzte Kind und die Liebe. Wie tiefe Vertrautheit in Partnerschaften gelingt. Ostfildern: Patmos 2020

- Schreiber, Daniel: Die politischer Kraft der Liebe. Oberursel: Publik Forum (2/2026)
- Stöcker, Christian: Männer, die die Welt verbrennen. Berlin: Ullstein 2024
- Wittwer, Tara-Luise: Nemesis` Töchter. 3000 Jahre zwischen Female Rage und Zusammenhalt. München: Droemer: Knaur 2025