

## **Liebe ist der Sinn – Dialog der Weg – Würde das Prinzip** **Zur Psychologie der Paarbeziehung in der Paarsynthese**

**Matthias Zimmermann**

Die > Paarsynthese < als eigenständiges Therapiemodell wurde von **Michael Cöllen**, einem der führenden Paartherapeuten Deutschlands, seit 1975 in therapeutischer Begleitung von Paaren untersucht und entwickelt und seit 1980 wird sie in verschiedenen Einrichtungen der Erwachsenenbildung in einem 4 jährigen Curriculum gelehrt.

Michael Cöllen ist Autor vieler hervorragender Bücher, wie „Das Paar“ „Heilende Partnerschaft“ „Laß' uns für die Liebe kämpfen“ und „Lernmodell Liebe“.

Die **Deutsche Gesellschaft für integrative Paartherapie und Paarsynthese e.V. (GIPP)** in Hannover ist die organisatorische Zentrale und Dachorganisation der Paarsynthese.

Die **GIPP** hat es sich zu einer ihrer Hauptaufgaben gestellt, die Kraft der Liebe in ihrer Bedeutung für die Heilung und Ganzwerdung von Menschen in den gesellschaftlichen Raum hinein zu tragen und in politischen, betrieblichen und institutionellen Zusammenhängen zu einer Aussöhnung der Geschlechter und der Menschen überhaupt beizutragen.

Die > Paarsynthese< verbindet Psychologie, Sozialforschung, spirituelle Ansätze und therapeutische Praxis zu einem Konzept vom Leben in Partnerschaft, Liebe und Erotik. Die Liebesdynamik wird zum therapeutischen Lernmodell.

Paarsynthese ist kein neues Therapieverfahren, sondern sie bedient sich schon vorhandener und bewährter Methoden.

Sie löst sich von klassischen Therapie – Verfahren ab, zugunsten einer schulenübergreifenden Synthese weiblicher und männlicher Kräftepotenziale.

Dabei bezieht sie integrative Gestalttherapie, Tiefenpsychologie, Verhaltenstherapie, Taoismus, und Tantra in ein Gesamtkonzept ein.

### **Paarsynthese**

Wir Menschen werden alle geboren aus der Verschmelzung und der Kraft der Lust zwischen Mann und Frau. Das Paar stellt den Ursprung, das Zentrum und unsere individuelle Ausgangsbasis dar.

Von hier aus treten wir in den Modus der Vereinzelung sowie in die Vernetzung mit der Gruppe.

Diese drei menschlichen Systeme Individuum, Paar und Gruppe bilden zusammengenommen das Wirkprinzip Leben mit der Aufgabe zur Integration in der Monade, der Synthese in der Dyade und der Expansion in der Triade.

Die Liebe ist ein Phänomen, das alles Lebendige erfasst und allem Lebendigen eigen ist. Ihre Dynamik beruht auf den Gegenpolen von Mann und Frau, wobei damit nicht ausschließlich heterosexuelle Partnerschaft gemeint ist, denn auch in homosexuellen Beziehungen ändert sich nichts an der Grunddynamik der Liebe. Somit ist, wenn ich vom Paar oder Mann/Frau spreche, immer auch das gleichgeschlechtliche Paar gemeint.

Die Paarsynthese verwendet die folgende Definition von Liebe

***Liebe ist zu verstehen als der intime und sinnerfüllende Austausch menschlicher Energie von Körper, Geist und Seele im Wechsel von Polarität und Rhythmus. Intimität***

***als Ausdrucks- und Lebensform der Liebe ist in ihrer Ausprägung jeweils abhängig von persönlicher Geschichte, Dialog und spiritueller Erfassung. Ergänzende Formen zur dyadischen Liebe sind die Liebe zu sich selbst, die Liebe zu Natur und Kreatur, die Liebe zu Gott und den Menschen. Paarsynthese geht davon aus, dass alles Beseelte Sehnsucht nach Liebe in sich trägt und deshalb Liebe gibt und nimmt. Im liebenden Austausch entsteht Identität durch Würdigung, andernfalls kommt es zur Störung oder Zerstörung derselben.“***

Jeder von uns kennt und weiß um die ungeheure Kraft und Macht der Liebe. Sie kann uns beflügeln, mit Energie aufladen, uns eine Ahnung von Ganzheit, Erfüllung und Vollkommenheit vermitteln und ermöglicht uns sogar eine Aussicht auf Heilung von unserer menschlichen Unzulänglichkeit.

Aber sie birgt als Gegenpol auch die Frustration, Resignation und die Zerstörung in sich. Die Kraft der Liebe kann, das ist uns allen gut bekannt, außerordentlich destruktive Energien freisetzen.

Resignation, Rückzug und Flucht sind die Feinde der Liebe. Sie lassen alle Bemühungen ins Leere laufen, vereiteln und blockieren den Austausch von Liebe und führen in ihrer Konsequenz zum Ende und Abbruch.

Was wir unbedingt brauchen ist ein Kämpfen für die Liebe. Wir brauchen den Streit, den Kampf und die Auseinandersetzung, als Gegenpol zur Harmonie und Anpassung. Es gibt nicht den harmlosen, friedlichen Weg in der Liebe, wir müssen uns streiten, in Konflikten bestehen können .

Liebe ist zwar als Wirkprinzip immer und überall gegenwärtig, aber sie wird uns nicht geschenkt. Wir müssen lernen mit ihren gegensätzlichen Kräften umzugehen, wir müssen uns ihrer Anforderungen stellen; Wir müssen handeln, wir müssen üben, wir müssen immer etwas tun für die Liebe.

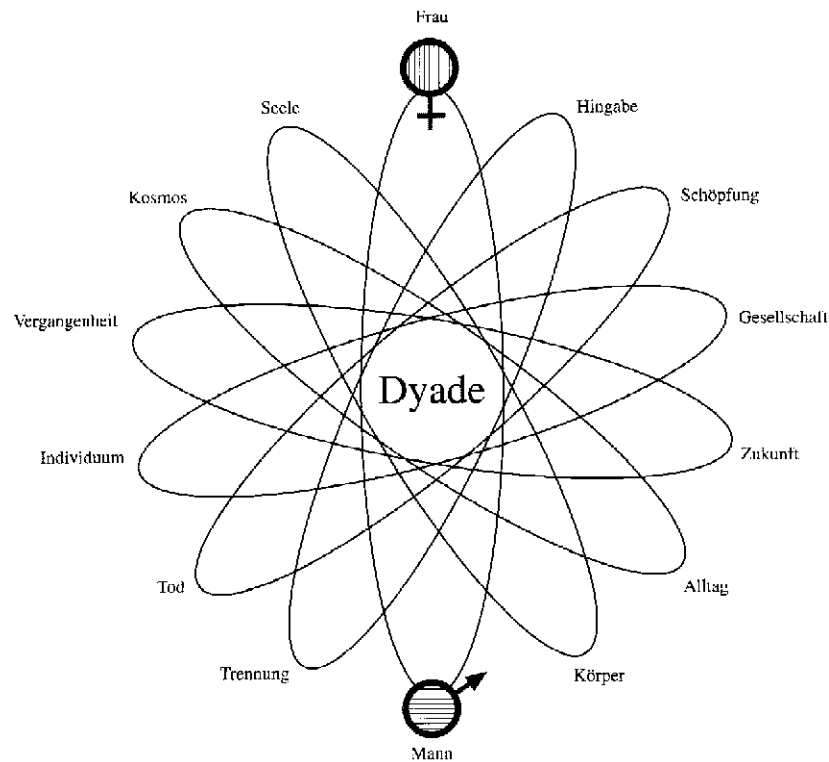
Die sich immer weiter ausbreitende Ansicht, Liebe müsse, als quasi gottgegebene romantische Gabe, einfach zwischen Partnern „da sein“, und wenn sie nach der anfänglichen Euphorie und Hochzeit langsam als spürbares Gefühl zu versiegen beginnt, sei die ganze Partnerschaft nichts mehr wert, führt in der Folge zu immer häufigeren Beziehungsabbrüchen, immer schnelleren Partnerwechseln und in der Endkonsequenz zu resigniertem Rückzug in die Vereinzelung.

Kämpfen für die Liebe darf aber niemals zum Kampf gegen dich werden, oder als Synonym für einseitige Machtgelüste missbraucht werden. Es geht immer um den Austausch und die Balance von Energien, um den richtigen Umgang damit.

Zum besseren Verständnis zeige ich Ihnen hier ein dem Atommodell nicht ganz unähnliches Schaubild.

## Schaubild Paarmodell

Abb. 1a. Paarmodell



Sie sehen hier das Beziehungsmodell der Paarsynthese. Zu erkennen sind gegensätzliche Pole in einem Kreis angeordnet. Das Paar bewegt sich im Zentrum dieser Kräfte. Es vereinigt alle Lebenspole, alle Kräfte der Welt und alle Kräfte des Universums in sich.

Mit dieser enormen Energie umzugehen will gelernt sein, denn in den Gegensätzen lebt das Paar und es geht in einem fortwährenden Prozess darum eine Einheit der Gegensätze herzustellen. Das muss natürlich zu großen Spannungen führen.

Frau und Mann z.B. als Grundgegensatz müssen vereinigt werden. Dies ist möglich durch Androgynie. Die Fremdheit der Geschlechter ist nicht naturgegeben, wir stammen nicht von verschiedenen Sternen, sondern tragen große Ähnlichkeiten in uns. Unsere, eines Jeden Aufgabe ist es, diese Anteile zu entdecken und zu entwickeln.

Zum Beispiel die Polarität der Beziehung

### Hingabe und Trennung.

Wirkliche Hingabe - Auslieferung ist doch nur denkbar in der Möglichkeit zur Trennung und Abgrenzung. Harmonie durch Autonomie bedeutet, erst in der Chance mich angstfrei von dir trennen zu können, habe ich die freie Entscheidung dich auch zu lieben. Symbiotische Paare, die nie streiten sind in größter Gefahr eines Tages eruptiv auseinander zubrechen.

Der Kreis zeigt, dass alle diese Dinge zusammengehören, aber nichts davon wichtiger ist, als das andere. Körper und Seele sind gleichberechtigt, Gesellschaft und Individuum ebenso, wie Kosmos und Alltag. Das Banale des partnerschaftlichen Alltags (Haushalt, Rechnungen, Reparaturen, Behördengänge usw.) steht gleichwertig neben der Suche nach Erfüllung und Intensität im Kosmos der Liebe.

In diesem Modell ist auch gut zu erkennen, dass die Liebe kein Ort der Ruhe und des Ausruhens ist. Da ist ständig Bewegung und Notwendigkeit zum Wandern von einem Pol zum anderen und der Partner muss, will er nicht zurückbleiben, mitgehen. Auch hier wird deutlich, dass es um ständige Auseinandersetzung geht, um das ausbalancieren und ausgleichen der widerstreitenden Interessen und Kräfte.

Mit diesen immensen Kräften umzugehen und den Ausgleich der Lebenspole hinzubekommen ist die entscheidende Aufgabe in Partnerschaft

Wir haben das nicht gelernt, es wurde uns auch in den meisten Familien nicht vorgelebt.

Wenn wir den Umgang mit dieser großen Energie aber nicht schaffen, schlägt die so sehr ersehnte Glückserfüllung ganz häufig in Erstarrung, Lähmung, Depression und Destruktion, bis hin zur Zerstörung um.

Diese Eigenheit weist jede Energieform auf, die uns umgibt.

Die verheerenden Auswirkungen unseres Umgangs mit der Natur z.B. können wir gegenwärtig an den unglaublichen Schäden des Hochwassers beobachten.

Bei Paaren geht es darum die gegensätzlichen Pole zu vereinen, die Potenziale von Mann und Frau auszutauschen. Das heißt auch Friedensarbeit zwischen Mann und Frau zu leisten, die Geschlechter miteinander zu versöhnen und damit natürlich auch die Menschen zu versöhnen.

Die Liebe hat einige Gesetzmäßigkeiten oder Regeln, die zu wissen und zu beachten gut für eine Partnerschaft ist. Auch die gilt es immer wieder zu üben.

Die Liebe lehrt:

1. Sei stark, aber nicht stärker als der Andere!
2. Sei gut, oder versuche gut zu sein, aber nicht besser als der Andere
3. Sei weise, aber nicht besserwischerisch,
4. Sei ausdauernd, aber nicht nachtragend
5. Sei behutsam, aber nicht ängstlich!
6. Kämpfe, aber nicht um zu gewinnen!

Nun gibt es immer wieder Menschen in Partnerschaften, die es leid sind zu kämpfen, die keinen Sinn sehen im Kampf für die Liebe.

Tatsächlich ist es aber doch so, dass uns die Liebe eigentlich lehrt mit uns selbst zu kämpfen. „Fange immer bei dir selbst an!“

Die Fehler des Partners sind doch als Spiegel meiner eigenen Fehler zu sehen. Indem ich dich erkenne, erkenne ich mich selbst. Ich sehe doch deine blinden Flecken, ebenso wie du meine sehen kannst. Und du kannst sie mir sagen, mir etwas über mich lehren und beibringen und ich kann lernen mit deinen Fehlern konstruktiv und liebevoll umzugehen.

Ich kann dich für meine Fehler um Verzeihung bitten, dir deine verzeihen, damit du mir meine auch verzeihst.

Das Fremde und Trennende im Anderen muss gewürdigt werden, damit er mich auch würdigt.

Und es geht ganz wichtig darum, die eigene Täterschaft in der Liebe immer wieder einzugestehen. Wir müssen aufhören, den Partner ständig anzuklagen. Das kann man üben, indem man dem Anderen wöchentlich einmal seine eigenen Fehler beichtet und eingesteht und um Verzeihung bittet.

Nun fordern immer wieder Partner voneinander, und dahinter steckt bestimmt auch eine enorme Sehnsucht nach bedingungsloser emotionaler Annahme und Nachnahrung,

*Liebe mich, oder akzeptiere mich so, wie ich bin!*

Dieser Satz ist nur bedingt richtig und sollte mit Vorsicht genossen werden. Denn es geht doch eigentlich um das Gegenteil.

Wir sind in dieser Spiegeldynamik auch Entwicklungshelfer füreinander, es besteht die Anforderung sich miteinander weiter zu entwickeln.

Reifungsarbeit an mir selbst ist eigentlich immer schmerzhaft, und keiner würde diese Mühe und Schmerzen auf sich nehmen, wenn er nicht dazu von außen aufgefordert, vom Partner auf die eigenen Fehler hingestoßen würde.

Und wir wählen sogar den Anderen wegen und mit seinen Fehlern, weil er mich mit ihnen und in der Auseinandersetzung mit ihnen dazu auffordert mich selbst zu entwickeln und zu verändern. Er zwingt mich geradezu meinen Weg immer weiter zu gehen, nicht stillzustehen und, denken Sie mal an das Energiemodell von vorher, alle meine Lebenspole zu durchwandern und voll auszukosten.

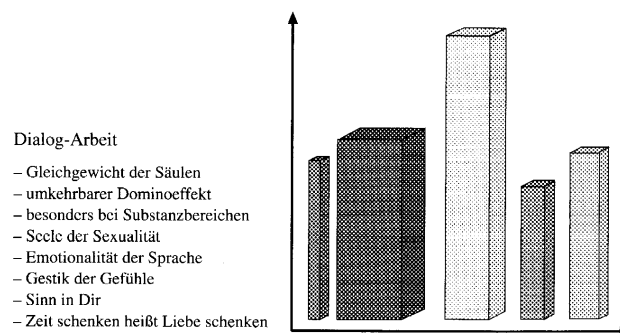
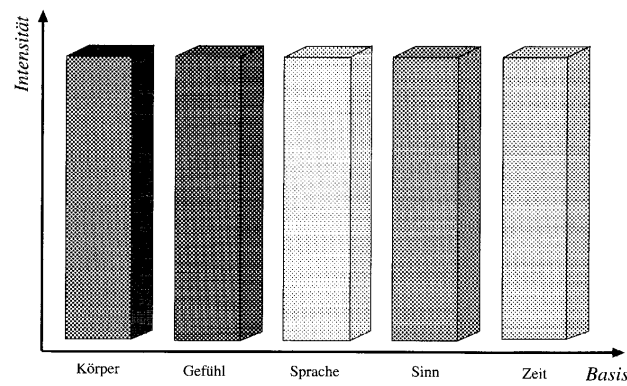
Liebe kann nur funktionieren, wenn ein gleichberechtigter Austausch zustande kommt zwischen Mann und Frau und bestimmte Regeln eingehalten werden.

Dazu hat Michael Cöllen 3. Gebote der Liebe festgehalten:

1. Liebe beruht auf Austausch von Körper, Geist und Seele zwischen Frau und Mann und nicht auf Ausbeutung! Ich kann nicht nur nehmen, ich muss auch geben, kann mich nicht nur abholen lassen. Liebe braucht Nahrung, d.h. ich muss dem anderen etwas geben, um unsere Liebe nicht verhungern zu lassen.
2. der Austausch von Gefühlen braucht Zeit. Zeit ist das zweite Gebot. Liebe braucht Zeit. Es braucht Aufbauzeit, Anwärmzeit, Zeit auf dem Höhepunkt und Ausklingzeit. Zeit schenken heißt Liebe schenken. Damit Paare miteinander schwingen können brauchen sie Zeit füreinander.
3. Üben! Liebe muss geübt werden. Wir müssen lernen die hohe Energie, die zwischen Partnern als Spannungsfeld vorkommt auszusteuern und in konstruktive Bahnen zu lenken.

Damit deutlich wird, was damit gemeint ist schauen wir uns das nächste Schaubild an.

Hier sehen Sie die **5 Dialogsäulen der Partnerschaft**.



### **Körper – Gefühl – Sprache – Sinn – Zeit**

Auf diesen 5 Ebenen wird die Liebe ausgetragen, aber es findet hier auch der unerbittliche Krieg der Partner und Ehen statt.

Auf der Körperebene heißt der Konflikt meistens - Verweigerung, Blockierung

Auf der Gefühlsebene - Gefühlskälte und Ablehnung

Auf der Sprachebene - ewige Anklage, oder beleidigtes, tödliches Schweigen

Auf der Sinnebene dann – Grausamkeit, Verachtung und Misshandlung

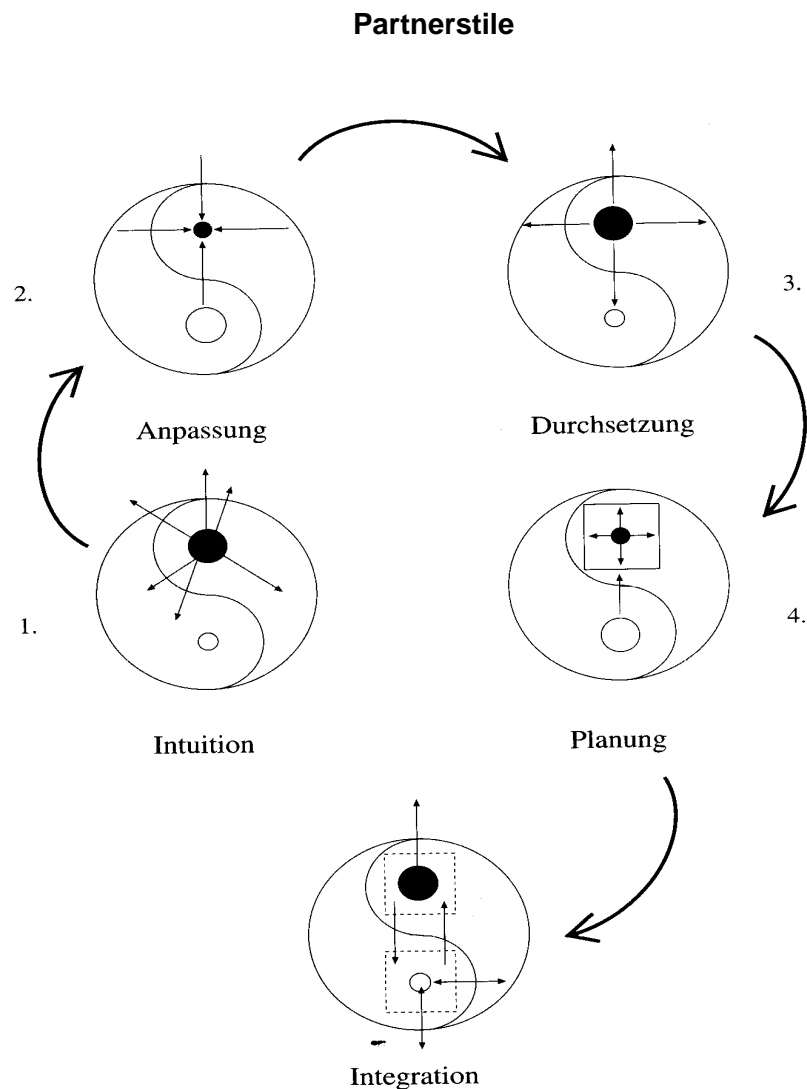
Auf der Ebene der Zeit – Arbeit, Hobbys, Freunde, **keine Zeit für dich**

Und es ist tatsächlich so, dass, wenn eine Säule zu kippen droht, alle anderen Säulen nach einer gewissen Zeit auch umfallen und verkümmern, wie in einer Art Dominoeffekt.

Es ist aber auch so, dass wenn ein Paar total zerstritten ist und eigentlich keine der 5 Ebenen mehr wirklich in Funktion ist, sich durch das wieder in Funktion setzen von nur einer Ebene die anderen automatisch wieder mit aufrichten.

Im therapeutischen Prozess heißt das, in einem ersten Schritt die schwierigste Ebene herauszufinden, d.h. die, die am massivsten gestört ist und erst einmal deren Funktionieren wieder her zustellen.

Das zweite Element diese hohe Liebesenergie auszusteuern sind die



Die Partnerstile bezeichnen die Art und Weise, mit welcher mir zur Verfügung stehenden Strategien ich dir und der Welt in Auseinandersetzungen und bei der Durchsetzung meiner und unserer gemeinsamen Interessen begegne. Jede dieser Strategien hat ihre ganz eigene Charakteristik. Sie ist mein individueller Ausdruck und wird in der Regel im Leben auch dauerhaft bevorzugt. (Bowlby)

1. **die Anpassung** - d.h. zu verzichten, friedlich zu sein, zurückzutreten, den anderen zu beobachten, ihn zu lesen und ihm dann zu Gefallen zu sein. Oder
2. **die Durchsetzung** – das selbstverständliche Recht mit aller Kraft und Energie mir den Raum zu nehmen, den ich mir selbst zuspreche. Der Durchsetzer verkörpert Mut, Entschlossenheit und Sicherheit. Nach einiger Zeit kommen aber die anderen Seiten zum Vorschein – Anklagen, Wut, Hass, Zerstörung, Herrschsucht und obsessives sexuelles Verlangen. Er kennt kaum Selbstkritik, und agiert in Auseinandersetzungen mit Projektionen – er verdreht jeden Vorwurf zu einer Anklage gegen den Anderen.

3. **die Planung** - Menschen, die immer alles planen und fast keine Spontaneität zeigen. Sie beherrschen ihre Gefühle, sind innen aber voller Gefühl und Aufruhr, tragen eine große Sehnsucht in sich, zeigen aber nach Außen keine Erregung und keine Erschütterung, keine Schwächen, keine Tränen. Sie sprechen nicht viel, haben aber sprechende Augen. Diesen Stil findet man häufig bei Männern. Frauen sind von ihnen nicht selten sehr verführbar, weil sie signalisieren, dass sie gerettet werden wollen, und es sich doch so lohnen würde, ihre geheimen Gefühle zu entdecken und zu entwickeln.
4. **Der intuitive Stil** – diese Menschen zeigen Gefühle überall, sind kreativ, übersprudelnd, voller Übermut, sensibel, empfindlich. Intuitive setzen ihre Sehnsüchte und Phantasien an Verboten und Behinderungen vorbei auch wirklich in die Tat um, leider manchmal auch an der Realität vorbei. Ganz gegensätzlich zum Planer finden wir hier eher Chaos in Gefühlen und Beziehungen und auch im Alltag. (Geldprobleme, Unordnung) Bei emotionaler Anforderung durch den Partner erfolgt blitzschneller Rückzug und Verweigerung, der Dialog wird blockiert es wird keine Auseinandersetzung mehr zugelassen.

Das Zusammenwirken der Partnerstile, mit dem wahrscheinlich auftretenden Paarkonflikt heißt verkürzt:

Intuition + Anpassung	Orientierungslosigkeit
Intuition + Durchsetzung	Kastration
Intuition + Planung	Entfremdung
Intuition + Intuition	Chaos
Anpassung + Anpassung	Opfer – Opfer
Anpassung + Durchsetzung	Opfer – Täter
Anpassung + Planung	Unterwerfung
Durchsetzung + Durchsetzung	Täter-Täter
Durchsetzung + Planung	Konkurrenz
Planung + Planung	Erstarrung

5. **die Integration** der fünfte Partnerstil ist genaugenommen kein eigener Stil – er setzt voraus, alle Anteile der anderen Stile als Handlungskompetenz zur Verfügung zu haben. Nicht ein Stil ist vordergründig abrufbar, sondern in einer offenen Diskussion geht es dann darum nicht dogmatisch auf eigenen Vorstellungen zu beharren, den Anderen wirklich zu hören und ernst zu nehmen, so wie ich mich selbst auch behandle.  
Die Frage: „Wie kämpfe ich in der Liebe?“ wird zur zentralen Frage.

**Diesen fünften Partnerstil gilt es zu erlernen und immer wieder auch zu üben.**

Aus den vorher beschriebenen Bausteinen der Paarpsychologie lassen sich 4 Schlussfolgerungen ableiten:

1. Wir benötigen ein hohes Maß an **Flexibilität** für eine „gesunde“ Paardynamik. Es besteht heute durch die enorm lange Paarzeit, die uns im Gegensatz früherer Jahrhunderte zur Verfügung steht, die Anforderung, dass jeder Partner seinen eigenen Raum und genügend Zeit für Entwicklungsprozesse zur Verfügung hat. Ständig sich verändernde Lebensbedingungen in Beruf und Gesellschaft fordern viel Flexibilität, Konflikttoleranz und Dialogkompetenz. Das intensive Ausleben der schon bekannten Lebenspole ist normal und notwendig. Paare, die Risiken, Abenteuer und Gefahren für die Liebe meiden, drohen zu erstarren.
2. Wir brauchen eine **Ökologie** der Liebe. Liebe ist nicht selbstlos, Nichts gibt es umsonst, auch die Liebe nicht. Sie kann nur überleben, wenn die Bedingungen beider Partner erfüllt werden und für eine gleichmäßige Verteilung der Güter und Kräfte gesorgt ist.  
Die Fähigkeit zur Harmonie und Anpassung ist die eine Seite, ebenso aber auch die Konfrontation, der Kampf und die Selbstbehauptung.  
Liebespartner müssen auch in der Lage sein, aggressiv miteinander zu ringen, zu streiten und zu kämpfen, aber ohne Gewinner und Verlierer zu hinterlassen.  
Keiner von beiden darf in seinen Ressourcen ausgebeutet werden. Sie sind zu kostbar und dürfen nicht achtlos verschwendet werden.  
Hier wird die Notwendigkeit der Integration der Partnerstile noch einmal sehr deutlich: Anpassung und Durchsetzung ergänzen sich im „Innigen Streiten, der zärtlichen Durchsetzung, der liebevollen Konfrontation, der nachgiebigen Selbstbehauptung im Wechsel mit offensiver Anpassung“
3. **Resonanzenergie** brauchen wir für eine gesunde Liebesdynamik.  
Der Begriff stammt eigentlich von Dieter Duhm und meint Resonanzenergie statt Durchsetzungsenergie.  
Wenn Partner im Austausch ihrer Energien tatsächlich miteinander in gemeinsame Schwingung geraten, miteinander resonieren, entsteht in diesem Miteinanderschwingen eine neue Qualität von Energie. Jeder bleibt durchaus bei sich selbst, verfolgt sein eigenes Ziel, gemeinsam schaffen sie aber etwas Neues, Anderes, ohne den anderen auszubeuten oder zu missbrauchen.  
Oder wie meine schweizer Kollegin Doris Hodel es benannte: „Resonanzenergie ist eine Energie, die eine andere Energie voraussetzt und diese wieder zurückgibt. Gleich einem Echo in den Bergen!“
4. Die letzte Schlussfolgerung ist die **Sinnhaftigkeit**.  
Die psychologische Sinnerfüllung liegt in der gemeinsamen Aufarbeitung der eigenen geschichtlichen Behinderungen, der Entfaltung vorhandener Potenziale durch gegenseitige Förderung in der Suche nach einem eigenen Lebensziel und der Entwicklung zu Emanzipation, Autonomie und Kreativität.

Der alles umfassende Sinn der Liebe liegt im Prozess der Synthese, der einen gleichgewichtigen Energieaustausch der Liebenden, mit ihren Kindern, ihrer nahen und weiteren Umwelt zum Ziel hat, um so für die Erhaltung aller Kreisläufe Sorge zu tragen.

Es geht nicht um den Sieg zwischen Liebenden, und nicht um den Sieg des Menschen über die Natur. Sie war noch nie unser Gegner.  
Diese Wahrheit gilt ganz sicher und mit großer Bestimmtheit ganz besonders für die Liebe

Autor:

Matthias Zimmermann, systemischer Familientherapeut, Tel. 0 22 06 903 654;

[Matthmann1@aol.com](mailto:Matthmann1@aol.com)

© Deutsche Gesellschaft für integrative Paartherapie und Paarsynthese e.V.