

Michael Cölln / Ulla Holm

Liebe trotz Zeitnot



**MIX**  
Papier aus verantwortungsvollen Quellen  
**FSC® C083411**

© Verlag Herder Freiburg im Breisgau 2019  
Alle Rechte vorbehalten  
[www.herder.de](http://www.herder.de)

Umschlaggestaltung: Gestaltungssaal, Rosenheim  
Umschlagmotiv: © sanjeri/iStock/GettyImages

Satz: Arnold & Domnick, Leipzig  
Herstellung: CPI books GmbH, Leck

Printed in Germany

ISBN 978-3-451-60065-4

Michael Cöllen / Ulla Holm

# Liebe trotz Zeitnot

Brennpunkte einer Paarkultur

**HERDER** 

FREIBURG · BASEL · WIEN



Für Mio und Toni

# Inhalt

Einführung: Brennpunkte der Liebe . . . . .	11
<b>1 Die fünf Bausteine der Liebe . . . . .</b>	<b>15</b>
Aktives Lieben . . . . .	17
Einblick in die Paardynamik und die Psychologie der Liebe . . . . .	22
Eine Definition von Partnerliebe . . . . .	22
Erster Baustein: Die Energie der Liebe – Sehnsucht nach Ganzwerdung . . . . .	24
Zweiter Baustein: Die Polarität der Liebe – Netzwerk der Widersprüche . . . . .	26
Dritter Baustein: Der Rhythmus der Liebe – Fünf Zyklen der Paardynamik. . . . .	29
Vierter Baustein: Die Intimität der Liebe – Fünf Dialogsäulen von mir zu dir . . . . .	33
Fünfter Baustein: Strategien der Liebe – Fünf Partnerstile . . . . .	40
Drei Schwerpunkte krisenhafter Paarbeziehungen. . . . .	43
Der Paarsubstanzkonflikt – Frieden in mir, Frieden mit dir . . . . .	43
Die narzisstische Paardynamik und ihre Kränkungsmechanismen – Im Ringen miteinander . . . . .	49
Kreative Sinnlichkeit – Lieben mit Lust . . . . .	54
<b>2 Brennpunkt Liebe</b>	
<b>in Zeitnot . . . . .</b>	<b>59</b>
Zeit für die Liebe . . . . .	60
Die Liebe lebt von der Zeit – Zentrierung zum Wesentlichen . . . . .	61
Zeitqualität – Intensivzeit mit dir . . . . .	62
Psychologie der Liebes-Zeit – Das Leben mit Gefühlen . . . . .	65
Arbeit contra Liebe – Kann eine Work-Life-Balance gelingen? . . . . .	67
Sexualität in Zeitnot . . . . .	69
Arbeiten für eine Zeit voller Liebe . . . . .	70
Übungen für die Liebe unter Zeitdruck – Gebündelter Dialog . . . . .	72
Anleitung zum Gebündelten Dialog . . . . .	73

<b>3 Brennpunkt Altern in der Liebe –</b>	
<b>Im Zeitbogen des Lebens . . . . .</b>	<b>81</b>
Statistik der Liebe: Silberhochzeit oder Scheidung? . . . . .	84
Kennzeichen einer guten langjährigen Partnerschaft. . . . .	86
Paare in Krisen . . . . .	87
Arbeit an der Liebe, um in Liebe alt zu werden . . . . .	93
Arbeitsfelder unseres Paarwerdens: Tiefenpsychologie, Dialog und Sinnfindung . . . . .	94
Erster Arbeitsbereich Tiefenpsychologie: Altlast und Mitgift. . . . .	95
Zweiter Arbeitsbereich: Dialog . . . . .	97
Dritter Arbeitsbereich: Sinn- und Wertfindung für Liebesglück auf Dauer . . . . .	99
<b>4 Brennpunkt Intimität,</b>	
<b>Erotik und Sexualität in Zeitnot . . . . .</b>	<b>103</b>
Sexualität im Verständnis der Paar-Synthese . . . . .	104
Was ist mit Intimität gemeint? . . . . .	106
Der Ausverkauf der Intimität . . . . .	108
Ersehnte Intimität und erfüllte Sexualität . . . . .	110
Kultur der Intimität und Erotik . . . . .	115
Die Stimulus-Theorie . . . . .	117
(Un)Treue . . . . .	119
Treue als Chance für menschliches Reifen und Wachsen. . . . .	121
Sexualität und unser Inneres Kind. . . . .	122
Sexualität und Spiritualität. . . . .	123
<b>5 Brennpunkt: Grenzerfahrungen in der Liebe . . . . .</b>	<b>125</b>
Dreiecksbeziehungen . . . . .	126
Psychologischer Hintergrund von Dreiecksbeziehungen . . . . .	130
Zerrissenheit zwischen Partnerliebe, Kinderwunsch und beruflicher Selbstverwirklichung . . . . .	134
Wenn die Liebe kein Gegenüber hat . . . . .	143
<b>6 Ins Zentrum der Liebe: Der Weg zur blauen Blume . .</b>	<b>149</b>
Wirkweise von geführten Zentrierungen auf den Ebenen von Körper, Geist, und Seele . . . . .	151

Ablauf der geführten Zentrierung in vier Schritten . . . . .	157
Schritt 1: Vorbereitung . . . . .	158
Schritt 2: Durchführung . . . . .	158
Schritt 3: Bearbeitung . . . . .	159
Schritt 4: Nachbereitung . . . . .	160
Dialoganleitungen durch geführte Zentrierungen . . . . .	162
Abenteuerreise: Unsere Liebe als gemeinsame Reise . . . . .	162
Abwehr und Widerstand 1: Abwehr des Inneren Kindes bei dir und mir . . . . .	163
Abwehr und Widerstand 2: Bewusstwerden des inneren Schutzmusters . . . . .	165
Ahnenbotschaft: Die Botschaft der Generationen vor mir an mich . . . . .	166
Altlasten: Was trage ich aus meiner Geschichte in mir und an dich heran? . . . . .	169
Altwerden: Will ich mit dir alt werden? . . . . .	171
Aura – Wahrnehmung der Ausstrahlung von dir und von mir . . . . .	174
Dialog der Hände: Mit dir . . . . .	175
Dialog: Innerer Dialog und Brief an dich . . . . .	177
Erkenne dich selbst: Diagnostik zur Selbsterkenntnis und Paarerkenntnis . . . . .	179
Erkennen und versenken: In dich – in mich . . . . .	181
Faustöffnung – Herzöffnung – wie kann ich dich wieder öffnen? . . . . .	182
Fehler von dir benennen: Als Entwicklungspotenzial füreinander . . . . .	183
Fluidum: Begegnung in der Gruppe . . . . .	184
Fragen: Durch wichtige Fragen mich selbst begreifen . . . . .	185
Gedicht zur Liebe: Für dich . . . . .	187
Hände 1: Die Geschichte deiner Hände auf meinem Körper . . . . .	188
Hände 2: Ich führe deine Hände über die Landschaft meines Körpers . . . . .	190
Herzdialog: Ich öffne mein Herz für dich . . . . .	191
Identität durch die Liebe: Umgang mit meiner Seele . . . . .	193
Ikebana 1: Achtsamkeit mit der Natur . . . . .	194
Ikebana 2: Sinnlichkeit mit dir im Geist des Ikebana . . . . .	196
Inneres verletztes Kind aus Ton formen . . . . .	197
Intimes Interview – Ich frage dich . . . . .	201
Kreativität und Sinnlichkeit: Von mir zu dir . . . . .	203

Krise – Meine Verstrickung mit dir. . . . .	205
Krise – Trennendes zwischen uns. . . . .	207
Liebe in meinem Leben: Zu dir . . . . .	208
Liebesbrief an mich selbst. . . . .	209
Liebesgestaltung: Wie habe ich meine Liebe zu dir gestaltet? . . . . .	211
Liebesmuster – Kränkungsmuster: Wie kränke ich dich? . . . . .	212
Lobgesang: Ich lobe dich für... . . . .	214
Mysterium von Frau und Mann: Wünsche für unsere Liebe. . . . .	215
Natur: Ihre Schönheit spüren und dieses Gefühl an den Partner weitergeben . . . . .	216
Partnerschaft im Lebensplan: Mich blind dir anvertrauen?. . . . .	217
Partnerselbstbild malen: Ich zeige mich dir. . . . .	219
Partnerwahl: Warum habe ich dich gewählt? . . . . .	220
Partnerwerdung 1: Begegnungspanorama und Elternbrief. . . . .	221
Partnerwerdung 2: Haus der Kindheit. . . . .	225
Porträtzeichnen: Die Linien in deinem Antlitz . . . . .	228
Schatten: Malen der eigenen Schattenseiten. . . . .	229
Seelendialog 1a: Ich schreibe einen Brief an meine Seele. . . . .	232
Seelendialog 1b: Ich male meine Seele . . . . .	234
Seelendialog 2a: Ich male deine Seele . . . . .	234
Seelendialog 2b: Ich schreibe einen Brief an deine Seele . . . . .	235
Sehnsucht: Einen Sehnsuchtsbrief schreiben. . . . .	236
Sexualität: Meine erotischen Fantasien. . . . .	238
Sexualität: Mit Körper, Geist und Seele. . . . .	239
Sicherer Ort für das Innere Kind . . . . .	243
Sinne: Tanz der Sinne in meiner Liebe mit dir . . . . .	244
Sinnlichkeit: Berührung im Geist des Ikebana . . . . .	247
Skulptur – Ich forme dich und du mich. . . . .	248
Spiegeln in deinen Augen: Wer bin ich in deinen Augen?. . . . .	249
Substanzkonflikt: Das gemeinsame Thema. . . . .	250
Symbol für die Beziehung mit dir . . . . .	252
Tantra: Die erste Nacht – Zur sinnlichen Achtsamkeit. . . . .	254
Vereinigung: Stille Vereinigung mit Körper, Geist und Seele. . . . .	257
Verzeihen: Um Verzeihung bitten . . . . .	259
Weg: Auf dem Weg zu dir . . . . .	260
Wer bin ich – herausgefordert durch die Liebe mit dir? . . . . .	262
Werben um dich. . . . .	263

Wunder: Das Wunder in dir . . . . .	265
Wünsche: An dich . . . . .	267
Würde: Hinführung zur Würdeübung des Paares . . . . .	268
Yin-Yang-Bild – Wir malen zusammen an einem Bild. . . . .	270
<b>Zum Schluss: In Zeiten wie diesen . . . . .</b>	<b>273</b>
<b>Literatur . . . . .</b>	<b>275</b>

Einführung:

Brennpunkte der Liebe

Zeitnot ist zu einem wesentlichen Kennzeichen unserer beschleunigten Gesellschaft geworden. Zeitnot aber frisst die Liebe – unsere kostbarste Zeit – auf, indem sie Paare ihrer innersten Bestimmung beraubt: gemeinsam Momente zu verbringen, um sich selbst im Partner immer wieder neu zu finden, einander im Tiefsten zu erkennen, abzuholen und würdig miteinander heranzureifen. Stattdessen kommt es für moderne Paare durch unerträglichen Zeitdruck zu einer regelrechten Entkernung des Paar-seins. Das zutiefst humane Streben der Liebe, durch Hingabe einander zu fördern, wird elementar bedroht.

Um ersehntes Liebesglück auf Dauer dennoch aufbauen zu können, brauchen alle Paare Zeiten der Ruhe und des Friedens. Von beiden Partnern wird dafür eine hohe menschliche Kompetenz gefordert, denn neben der persönlichen Arbeit am inneren Zustand der Beziehung müssen Partner lernen, sich gemeinsam und solidarisch gegen den Zeitdruck von außen zu stemmen. Allzu oft und allzu schnell wird nämlich der Stress von außen nach innen abgeleitet und gegen den Partner gerichtet. Im schlimmsten Fall wird dieser sogar zum Gegner im stressinduzierten Dauerstreit. Es gilt, die gemeinsame Liebe auch gemeinsam gegen die Zeitnot zu verteidigen, denn die Liebe ist das Ergreifendste, das wir Menschen erleben dürfen, sie ist Humanismus im eigentlichen Sinn. Das Wunder der Liebe, das Menschliche an uns Menschen, darf nicht untergehen in den Strudeln dieser Welt mit wunderlicher Technik, rasanter Gewinnmaximierung und brutaler Kriege, die alle mit digitaler Perfektion ausgeführt werden. Warum nicht auch Perfektion für die Liebe?

Dieses Buch will Paare in Zeitnot unterstützen, Frieden zwischen sich zu finden und so die Voraussetzung zu schaffen für eine starke Liebe. Dies ist eine zentrale Herausforderung gegen die „Sinnentleerung unserer Beschleunigungsgesellschaft“ (Rosa 2011). Ein solcher Frieden wirkt doppelt und dreifach: für die Liebenden selbst, für ihre Kinder und für die sie umgebende Gesellschaft. Wem aber dient die Beschleunigung? Die allgegenwärtige Zeitnot reduziert menschliche Kompetenzen wie Friedens-, Dialog- und Glücksfähigkeit, vor allem aber die Liebesfähigkeit, die uns nur zu einem gewissen Grad gegeben sind, an denen wir aber

unser Leben lang arbeiten müssen. Für jede menschliche Kompetenz brauchen wir Anleitung und Einübung, erst durch die Eltern und Geschwister, dann in der Schule, in der Clique, und später mit und für den Partner. Auch in der Paartherapie üben sich die Ratsuchenden nicht nur in der Krisenbewältigung, sondern auch in ihren anderen Kompetenzen. Ohne Glücksfähigkeit kann ein Paar keinen Frieden finden: Wer nämlich nicht in der Lage ist, mit sich selbst glücklich zu sein, missbraucht den Partner schnell als Zulieferer für das eigene Glück und den eigenen Selbstwert. Um in Zeitnot zwischen Alltag und Abenteuer der Liebe den richtigen Weg zu finden, braucht das Paar zusätzlich empathische Dialogfähigkeit. Liebe kann nur aufblühen, wenn die Fähigkeit zu Frieden, Glück und Dialog an ihrer Seite steht. Dann gewinnt Liebe eine Nachhaltigkeit, die dem herrschenden Zeitstress Einhalt gebietet. An jeden von uns wird letztlich die große Herausforderung gestellt, die Liebe zu retten. Jeden Tag neu, immer wieder, über unseren Tod hinaus – für die nächsten Generationen. Diese transgenerative Denkweise über die Liebe fördert in hohem Maß die Gesunderhaltung aller Lebensprozesse und stimuliert die Lebenskräfte. Das Paar verfügt – ähnlich wie unser Körper – über ein seelisches Immunsystem, das Schaden abwehrt. Diese gesunden Abwehrkräfte der Partner entfalten sich im stetigen und fließenden Austausch von Körper, Geist und Seele. Durch einen solchen Dreiklang entsteht höchste Intimität, die weit über die Grenzen bloßer Sexualität hinausreicht. Sie wirkt glückserzeugend und heilsam, wenn Körper, Geist und Seele mit einer Stimme sprechen, die den Partner tief im Inneren abholt. Weil unter Zeitnot und Dauerstress dieses Immunsystem des Paares gefährdet ist, will dieses Buch Paare in Zeitnot zu den vier menschlichen Grundkompetenzen Friedens-, Dialog-, Glücks- und Liebesfähigkeit anleiten. Damit können sie gebündelt die Brennpunkte ihrer Beziehung angehen und bewältigen.

Dazu vermitteln wir im 1. Kapitel mit den „Bausteinen der Liebe“ ein Grundwissen über Beziehungsdynamik, um Partner zu befähigen, ihr eigenes Glück aufzubauen. In den Kapiteln 2 bis 5 werden „Brennpunkte der Liebe“ vorgestellt, die Paare an ausgewählte krisenhafte Themen heranführen: Zeitnot, Altern, Intimi-

tät und Erotik und Grenzen der Liebe. Im 6. Kapitel – der Praxis-Teil des Buches – folgen geführte Zentrierungen und Übungen, die in gebündelter Zeit hinführen zu einem intensiven Zusammenfinden der Partner und zu einem Dialog von umfassender Intimität trotz Zeitnot.

Wir wenden uns mit diesem Buch an Paare, die in ihrer Partnerschaft fortgeschritten sind und einen Weg zum „aktiven Lieben“ trotz Zeitnot suchen. Das Verlieben zu Beginn braucht uns niemand beizubringen, das gehört zur Natur des Menschen. Dem später drohenden „Entlieben“ im Alltag einer Beziehung, das in der Regel alle Paare ereilt, beispielsweise durch Stress, mangelnde Dialogfähigkeit und nicht zuletzt Zeitnot, muss aber aktiv entgegengetreten werden. Eine solche Phase der Ernüchterung und Enttäuschung bewirkt eine durchaus gesunde Phase der Entidealisierung. Dieses Zwischenstadium erfolgreich durchzustehen und zu überwinden, das zeichnet gute Paare aus. Das „Lernmodell Liebe“ im Verfahren der Paarsynthese, das in diesem Buch aufgezeigt wird, soll mit seinen Methoden von „Gebündeltem Dialog“ und geführten Zentrierungen realistisch hilfreiches Werkzeug bieten. Hierbei steht nicht die Forderung nach mehr Paarzeit – obwohl richtig – im Zentrum, sondern die Fähigkeit, die faktisch vorhandene Paarzeit im Alltag verdichtet und erlebnisintensiv zu gestalten.

*Michael Cöllen und Ulla Holm*

# 1 Die fünf Bausteine der Liebe

Die eigenen Liebesgefühle auch im Alltag immer wieder zu reaktivieren, sie direkt an den Partner heranzutragen, mit ihm darüber in lebendigen Austausch zu gehen, das lässt die Liebe auch in Krisen stark bleiben. Fortgeschrittene Liebende, die über die Flitterwochen-Gefühle hinaus aktiv lieben, d.h. Höhen und Tiefen bewusst, intensiv und auch selbstkritisch gestalten, begreifen ihre Partnerschaft als Entwicklungsgemeinschaft und Herausforderung zur Persönlichkeitsentfaltung. Sie werden auf diese Weise Entwicklungshelfer der besonderen Art füreinander.

Dazu braucht es neben tiefem gegenseitigem Einfühlungsvermögen auch Wissen um die fünf „Bausteine der Liebe“. Für die Liebe wird nämlich nicht nur das Herz, sondern auch der Kopf gebraucht, Klugheit, Vernunft und breitgefächertes Begreifen um die Gesetzmäßigkeiten und Regeln der Liebedynamik. Intuitives Fühlen und stürmische Impulse, erotischer Frühling und dramatische Szenen einer Ehe reichen nicht aus.

Wer auf die Liebe bauen will, muss die Baustoffe und die Bausteine kennen, ebenso das nötige Handwerkszeug. Wir als Architekten an unseren Häusern der Liebe brauchen dafür sehr spezifische Baupläne. Im Vergleich zum Hausbau ist der Aufbau einer Liebesbeziehung allerdings weitaus dynamischer und impulsiver beziehungsweise weniger statisch. Sich immer wieder neu zu verlieben in den „alten“ Partner und noch tiefere Gefühle zu entwickeln, sie oder ihn mit immer neuen Augen zu entdecken – trotz Zeitnot! –, das ist die erotische Kunst. Liebesgefühle wieder und wieder aufzubauen, statt in Gewohnheit und Alltag zu erstarren, ist der sichere Weg dahin.

## Aktives Lieben

Kein Weg führt daran vorbei: Das wichtigste Eigenkapital zum Aufbau starker Liebe liegt darin, nicht einfach nur Zeit, sondern intensive Zeit einzusetzen. Ohne Zeit stirbt jede Liebe. Aktiv oder gar proaktiv lieben, heißt aber noch mehr, nämlich das dynamische Entfalten und Gestalten von Liebesglück bewusst, konsequent und zeitgerecht in die eigenen Hände zu nehmen. Reaktive Gestaltung (Viktor Frankl 1946) dagegen, also abwartende, sich anpassende oder gar passive Liebesgestaltung in Abhängigkeit von der jeweiligen Stimmungslage, bringt auf Dauer hohe Verluste an Liebeszeit und Liebeserfüllung. Das kostbare Zeitbudget, das uns heute zur Verfügung steht, gerecht und vor allem im Sinn intensiver Liebe aufzuteilen zwischen Paarzeit, Familienleben, beruflicher Anforderung und persönlicher Neigung, wird immer wieder neu zu einer Herkulesaufgabe.

Oft genug endet das Ringen um diese wichtige Intimzeit mit dem Partner aber auch als Sisyphusarbeit. Viele Paare verzweifeln daran. Worte reichen nicht aus, den resultierenden Frust zu schildern. Einige brechen aus in hilflose Zornattacken, andere in ebenso hilfloses Schluchzen. Viele beginnen dann, den Partner als Gegner zu identifizieren, obwohl sehr viel Druck eigentlich von außen auf das Paar einwirkt. Wir alle müssen letztlich lernen, zusammen mit dem Partner nicht nur an uns selbst zu arbeiten, sondern uns gemeinsam als Paar gegen die von außen diktierte Zeitnot zu wehren.

Nicht mehr der Sturm der Gefühle und der prickelnde Rausch der Sinne wie am Anfang der Beziehung steuern jetzt den Alltag des fortgeschrittenen Paares. Wir überlassen uns nicht mehr den heftigen Gefühlen und vertrauen nicht mehr naiv darauf, glücklich gemacht zu werden. Wir kennen die Risiken der Liebe und haben ihre Schmerzen und traurigen Seiten am eigenen Leib erfahren. Wir haben uns in vielen Streitgesprächen gewappnet gegen Verletzungen, gegen Unrecht und Enttäuschung. Die Routine des Alltags hat Einzug gehalten bis ins gemeinsame Bett und hat uns meist die Höhen und Tiefen der stürmischen Leidenschaft genommen.

Doch genau hier und jetzt beginnt das „Aktive Lieben“! Wir beginnen miteinander ein neues Liebesleben. Das gezielte Bündeln der Zeit richtet sich bewusst auf intensive Begegnung und Berührung – auf „wesentliche Zeit“. Auch im Konflikt miteinander wird Zeitverlust durch destruktiven Streit vermieden und stattdessen konstruktiver Streit mit einer funktionierenden Streitkultur geführt. Dieser Umgang miteinander muss natürlich konsequent erarbeitet werden. Starten Sie mit dem Partner dazu möglichst noch heute einen Test, nämlich einen Selbstversuch. Experimentieren Sie miteinander und probieren Sie sich aus. Es muss nicht gleich gelingen. Auf das Probieren kommt es an.

### **Selbstversuch: Wesentliche Zeit**

Beginnen Sie zunächst (jeder für sich) mit einer schriftlichen Bestandsaufnahme, die gemeinsame Höhepunkte und Tiefpunkte der letzten vier Wochen aufreißt und abwägt. Beide führen Sie sich bewusst den unersetzlichen Wert Ihrer Beziehung vor Augen. Lesen Sie sich gegenseitig Ihre Bestandsaufnahmen vor und besprechen diese. Trauen Sie sich bei diesem Versuch, den destruktiven Umgang miteinander zu erkennen und zu benennen. Bekennen Sie dann dem Partner gegenüber eigene Fehler, statt seine Fehler auszuschlachten. Sie üben so gleichzeitig, den Partner bewusst zu würdigen, statt ihn durch herabsetzende Kritik zu demütigen.

Trigger, die beim Partner Sofortkrisen auslösen, werden benannt und nach und nach gestoppt. Trigger sind Reizwörter und Feststellungen, die Alarmglocken schrillen lassen und sofortige Gegenwehr auslösen. Nicht kränkende Anklage, sondern um Verständnis bittende Klage ist jetzt wichtig. So zum Beispiel „Ich bin so angewiesen auf deine Zuverlässigkeit hier in der Familie. Ohne sie gerate ich in Gefühle von Alleingelassensein. Ich brauche dich als Stütze für meine Geborgenheit.“

Diese Bestandsaufnahme dauert etwa vier Wochen. Dazu gehören pro Woche zwei Termine zu je einer Stunde – mit gegenseitigem Vorlesen und Besprechen sowie einer gemeinsamen Abschlussbewertung. Grundlage dieses Procederes ist gegenseitiges Wohl-

wollen. In dieser Bestandsaufnahme geht es um vorbeugende Auseinandersetzung – in Friedenszeiten. Es wird Rückfälle geben, aber Übung macht den Meister.

Aktives Lieben ist gekennzeichnet vom Wissen um die Verantwortung für das gemeinsame Glück. Dazu gehört besonders das Wissen um die eigenen Altlasten und seelischen Verletzungen, die jeder von uns mitbringt in die Beziehung. Diese werden in der Regel unbewusst, oft sogar unbemerkt von beiden Partnern dem anderen zusätzlich zu seinen eigenen aufgelastet. Ohne aktive Bestandsaufnahme bleiben sie auch weiterhin unbewusst und setzen die innerseelische Zerstörung der Liebe fort. Diese bildet zusammen mit der Zeitnot als externe Zerstörungskraft die Hauptursache aller Partnerkrisen.

Aktives Lieben ist gekennzeichnet vom allmählichen Erwachsenwerden und Beendigen der „kindlichen Streitrituale“. Ziel ist, diese in der Kindheit verwurzelten inneren Kränkungsmuster, die zur unbewussten Sabotage am Liebesglück führen, sowie die aufgezungenen äußeren Stress-Muster mit dem Partner genau zu identifizieren. Gemeinsam mit und durch den Partner lassen sich die inneren kindlichen Verletzungen durch Trost und gefühlvolle Nachnahrung heilen. So wird gegenseitiges Verzeihen und Um-Verzeihung-Bitten für die im Liebesalltag zugefügten Kränkungen möglich. Dann kann auch der Kampf gegen die übermächtige Zeitnot gewonnen werden.

Liebe ist mehr als nur ein Gefühl. Liebe ist vor allem Herausforderung. Soll sie auf Dauer gelingen, fordert sie uns mit Körper, Geist und vor allem mit der Seele. Nichts und niemand auf der Welt fordert uns so vielseitig und umfassend wie der eigene Partner. Lieben heißt, immer wieder für Momente mit jeder Faser unseres Körpers, mit allen Hirnzellen und der ganzen Tiefe unserer seelischen Empfindungen für den anderen präsent zu sein. Kein anderes menschliches Phänomen wirkt so dynamisch wie die Liebe. Fortgesetzte Paar- und Selbstentwicklung stehen deshalb gleichberechtigt nebeneinander, bedingen einander sogar.

Für manchen mag das zu viel verlangt erscheinen, ist es aber nicht wirklich, da „das eigentliche Ziel der Liebe das Werden des

Paares ist und nicht die narzisstische Befriedigung der Individuen, aus denen es besteht“, so der berühmte französische Philosoph Alain Badiou (2011). Er nennt das einen „minimalen Kommunismus“ und setzt damit bewusst einen Kontrapunkt gegen den Mainstream von Ego manie und narzisstischer Selbstoptimierung. Das Rigorose an dieser Aussage entspricht nicht ganz unserer Auffassung in der Paarsynthese, setzt aber einen wichtigen Akzent. Liebe meint innere Teilhabe ohne Besitzanspruch – mit voller Verantwortung füreinander, doch ohne Rechtsanspruch. Paarsynthese verkörpert sich im Zusammenwirken der Gegensätze von männlich und weiblich, von zart und hart, von stark und schwach, von Hingabe und Abgrenzung – von Ich und Du.

Können wir als Paar unsere Widersprüche und Gegensätzlichkeiten im Dialog miteinander austragen, erfahren wir Heilung unserer selbst. Damit wird Liebe zum schützenden Raum. Die oft unversöhnlichen Gegenpole von Schwächen und Stärken in dir und in mir werden nicht mehr gegeneinander ausgespielt, sondern ausgesöhnt durch Verstehen, Anvertrauen und Verzeihen. Das können wir auch proaktives Lieben nennen.

Zusammen gestalten wir daraus einen Prozess des Werdens von Selbstfindung und Paarfindung. Von dem Lernen aus deinen und meinen Fehlern, kombiniert mit dem Wachsen und Reifen deiner und meiner Stärken, ernten wir gemeinsam vom Reichtum der Liebe. Das altgriechische „Werde, der du bist“ erweitert sich zum „Werden, wer wir sind“.

Die drei Grundfragen der Philosophie: „Woher kommen wir?, „Wer sind wir?“, „Wohin gehen wir?“ – mit ihrer besonderen Bedeutung für das Paar bilden folglich den Hintergrund unserer Arbeit. Die Paarsynthese als liebevoll geführter Paarprozess ergänzt diesen Weg mit dem Satz: „Liebe ist der Sinn, Dialog der Weg, Würde das Prinzip.“

Paarsynthese – ein durchaus komplexer Begriff – meint zum einen das intime, intuitiv-spontane Zusammenwirken aller männlichen und weiblichen Kräfte mit dem Ziel, eine sinnerfüllende und lustvolle Lebensgemeinschaft zweier Liebender zu bilden. Zum anderen ist Paarsynthese der Begriff für das aktive Arbeiten und das planende Handeln der Partner – und auch ihrer mögli-

chen Paartherapeuten – für das Gelingen einer glückvollen Dauerbeziehung. Unsere Arbeit als Paartherapeuten mit den ratsuchenden Paaren fußt auf einem paarbezogenem Menschenbild, erarbeitet 1. die Konflikt-Geschichte der individuellen Partnerwerdung, vertieft 2. den Körper-Geist-Seele umfassenden intimen Dialog und bietet 3. für die spirituelle Seite des Paarseins einen schützenden Ort zur gemeinsamen Sinn- und Wertfindung. Die Partner erreichen dadurch die Befreiung von gegenseitigen Kränkungsmechanismen, was wiederum die inneren Kräfte für kreative Selbstentfaltung und lebendige Paargestaltung freisetzt. Ein Teilnehmer einer von uns geleiteteten Paargruppe formulierte es für sich so: „Erfüllte Paarbeziehung ist der Schlüssel zum (oder bedeutet sogar) Glück schlechthin.“

Vor der praktischen Umsetzung des „Aktiven Liebens“ stellt dieses Buch für Sie ein Grundwissen über die Liebe voran, das „Lernmodell Liebe“ der Paarsynthese. Den Einstieg zum „Lernmodell Liebe“ bilden die fünf „Bausteine der Liebe“ (ab Seite 24) für den gemeinsamen Arbeitsweg des Paares. Diese geben eine oft wichtige Orientierung im Chaos aufbrandender Gefühle und helfen, die zumeist verwirrende Krisendynamik des Paares erfolgreich neu zu ordnen. Sowohl das konstruktive wie auch das destruktive Zusammenwirken (= Synthese) der beiden Partner im bewussten wie im unbewussten Handeln wird einsichtsvoll und verstehbar. Damit wird es möglich, den paardynamischen Prozess im Labyrinth der gestörten Gefühle und Bedürfnisse durch eine ordnende Struktur neu zu organisieren.

Ergänzend zu den fünf „Bausteinen der Liebe“ werden zur weiteren Vertiefung noch die drei zentralen Schwerpunkte krisenhafter Paarbeziehungen eingeführt, nämlich: der *Paarsubstanzkonflikt*, die *Narzistische Paardynamik und ihre Kränkungsmechanismen* und die *Kreative Sinnlichkeit*.

## **Einblick in die Paardynamik und die Psychologie der Liebe**

Gezeugt im liebenden Ineinander, geboren aus der Verschmelzung, aus der Kraft und der Lust von Frau und Mann, bildet das Paar das Ur-Zentrum des lebenden Universums. Individuum und Gesellschaft gehen aus dem Paar hervor. Alle drei Systeme bilden ein Ganzes und beeinflussen sich gegenseitig.

Diese Einbindung in den Kreis der Schöpfung gibt den Liebenden aber auch die Verantwortung, Leben und Erde mit ihrer Liebe zu schützen. Wie selbstverständlich fügen sich hier auch Umweltschutz, Klimaschutz und Schutz der Natur mit in diesen Verantwortungsbereich Liebender.

### **Eine Definition von Partnerliebe**

Liebe zwischen zwei Partnern ist nicht zu verstehen als einfache Romantik oder gefühlsvolles Leben miteinander. Wir definieren Liebe aus unserer Erfahrung als Paartherapeuten so: Partnerliebe verwirklicht sich im umfassenden und zeitlosen Austausch von Körper, Geist und Seele. Sie stiftet Sinn durch die beglückende Erfahrung in gegenseitiger Resonanz aus sich heraus, ohne einen anderen Zweck zu erfüllen. Die daraus erwachsende Intimität gibt dir und mir Heimat und Kraft zur heilsamen Entfaltung deiner und meiner Potenziale – um zu werden, wer wir sind.

Ergänzende Formen zur Partnerliebe sind Liebe zu den Kindern, Selbstliebe, Liebe zu Natur und Kreatur, Liebe zu Gott und anderen Menschen. Alles Beseelte trägt Sehnsucht nach Liebe in sich und sucht Erfüllung im Du. Auch Tiere und Pflanzen reagieren dankbar auf unsere liebevolle Zuwendung. Im liebenden Austausch entfaltet sich menschliche Identität durch gegenseitige Würdigung. Durch Blockierung im intimen Austausch kommt es zu Störung, Konflikt, Krise oder Zerstörung von Liebe.

Sehnsucht nach Partnerliebe ist in jedem Menschen von Natur aus angelegt, ursprünglich entzündet und entfacht im zeugenden

Akt der Verschmelzung. Deshalb gilt der Geschlechtsverkehr zwischen Frau und Mann als zentraler Ausdruck von Liebe und wird Liebesakt genannt.

Sexuelles Begehren und Liebesehnsucht brauchen wir deshalb nicht zu lernen. Sie werden uns als Geschenk mitgegeben. Ganz anders verhält es sich mit der Gestaltung von Liebe: Das Umsetzen und Austauschen von Begehren und Liebe, ihre Vertiefung und Ausdifferenzierung, die ihr beigemessene ethische Bewertung sind einerseits individuell höchst verschieden, andererseits auch „Ausgeburt“ und Folge kultureller, sozialer und politischer Umwelt. Diesen Austausch wirkungsvoll zu gestalten, müssen wir alle erlernen – und jede Generation neu. Auf diese Weise erwächst aus der Natur der Liebe eine Kultur der Liebe.

Trotz aller Zerbrechlichkeit der Liebe schenkt sie uns Momente von Ewigkeit. Wir verspüren durch sie manchmal Heilung unserer menschlichen Unzulänglichkeit. Mag es nur für die Dauer einer Nacht, ja manchmal nur für die Sekunden eines einzigen „Augenblicks“ sein – so hat sich doch dieses Wunder der Vollkommenheit ereignet.

Für die Liebe zu kämpfen, wenn sie ins Fahrwasser von Zeitnot gerät, ist also in jedem Falle lohnenswert, für das Individuum, für das Paar und auch die Gesellschaft. Und mit dem Wissen um die im Folgenden vorgestellten fünf „Bausteine der Liebe“ ist dies auch ein machbares Unterfangen.

In unseren Untersuchungen zur Paarsynthese (Cöllen 1997) zeigen wir fünf essenzielle Bausteine zur kraftvollen Gestaltung von Paardynamik:

1. Energie der Liebe – Sehnsucht nach Ganzwerdung
2. Polarität der Liebe – Netzwerk der Widersprüche
3. Rhythmus der Liebe – Fünf Zyklen der Paardynamik
4. Intimität der Liebe – Fünf Dialogsäulen von mir zu dir
5. Strategien der Liebe – Fünf Partnerstile

Auf diese wollen wir nun auch hier genauer eingehen.

## Erster Baustein: Die Energie der Liebe – Sehnsucht nach Ganzwerdung

Im manchmal atemlosen Austausch der Liebesenergie vereinigen und trennen wir uns, geben uns hin und grenzen uns ab, erleben Erhitzung und Erkaltung, Rausch und Verzweiflung, Jubeln und Weinen. Destruktion und Konstruktion gehen Hand in Hand. Es ist reine menschliche Verdichtung bis zu einem Höchstmaß von Entladung.

Das Paar bildet ein dynamisches Energiezentrum, das sich durch die bildliche Vorstellung eines Atommodells (siehe Abbildung „Energiemodell des Paares“) erklären lässt: Das Paar befindet sich im Zentrum allen Lebens und begegnet sich ständig zwischen den sieben Polaritäten der verschiedenen Lebenskräfte: zwischen Körper und Seele, zwischen Alltag und Kosmos, zwischen Gesellschaft und Individuum, zwischen Zukunft und Vergangenheit, zwischen Hingabe und Trennung, zwischen Schöpfung und Tod, zwischen Frau und Mann.

