

Lieben, Streiten und Versöhnen – Wieder-Aufbau unserer Liebe

Michael Cölln 17.03.2024

Die Liebe des Paares als kleinste soziale Einheit bündelt wie keine Institution sonst die Wirkmechanismen unserer modernen Welt mit all ihren Widersprüchen zu einem Energiezentrum. Liebes-Partner werden so zum wesentlichen Ausgangspunkt für den Schöpfungskreislauf. Ihr tiefes Lieben bedeutet Eintauchen in einen Mikro-Kosmos, der dem Universum gleicht. Der intime Raum des Paares ist eingebettet in den Makrokosmos von Gesellschaft und Politik und darüber hinaus in die Transzendenz allen Seins. Alle Kräfte darin wirken zusammen. Alle brauchen Frieden zum gesunden Austausch im Dialog, wenngleich Krieg und Zerstörung ebenso ihren Platz einnehmen. Die Liebenden streben danach, im Du sichere Heimat zu finden. Heimat im Kosmos beginnt im Du, denn „Der Mensch wird am Du zum Ich“ (Martin Buber).

In der „Liebenden Vereinigung“ wird es möglich - im sensiblen Austausch von Körper, Geist und Seele: In der tiefsten Hingabe erfahren die Partner für Sekunden im Orgasmus die Teilhabe an Ewigkeit. Ulrich Schnabel (2008, S.498)) nennt die Seele deshalb „Kontaktstelle zum Göttlichen“. In der Paar-Synthese verwirklicht sich das im Verschmelzen beider Seelen. Diesen Dreiklang im Dialog immer wieder neu zu gestalten, auch im zerstörerischen Alltag, ist die große Herausforderung an die Partner*Innen.

Sie stehen damit vor eine Aufgabe, die sonst keine andere Institution zu leisten hat: alle Pole des Lebens, vereinende und genauso widerstrebende Kräfte zu einem lebbaren Ganzen zu integrieren. Selbst-Wirksamkeit und Paar-Wirksamkeit gleichermaßen zu verwirklichen, ist Sehnsucht aller Liebenden. Dieses ganzheitliche Streben In unserer modernen Welt zu praktizieren, wird immer schwerer. Unsere in der Resonanz mit dem Du schwingenden Seelen scheinen darin keinen Platz mehr zu finden. Die unbegrenzte Zahl individueller Freiheitsgrade, noch mehr die aktuell unmenschliche, weil digital getaktete Zeitsteuerung und noch mehr die industriell vorangetriebene Entstehung von Parallelwelten z.B. durch Künstliche Intelligenz überfordern unsere menschlichen Seelen. So fragte in der Paartherapie eine Frau plötzlich misstrauisch ihren Mann, ob der Liebesbrief, den er als Hausaufgabe in der Therapie aufbekommen und gerade vorgelesen hatte, in Wirklichkeit nicht von ihm, sondern von künstlicher Intelligenz geschrieben worden sei. Sie suchte nämlich Jahre vergeblich die feinstoffliche, die seelische Berührung mit ihrem Partner, wie jetzt im Brief.

Gelingt diese Berührung über Körper und Geist hinaus auch in der Seele, strömt die Sehnsucht der Liebenden zueinander. Schon Marsilio Ficino (1456) schreibt in einer ersten umfassenden Liebestheorie: „...nämlich, indem ich dich liebe, der du mich liebst, finde ich mich in dir, der du an mich denkst, wieder und gewinne mich, nachdem ich mich selbst aufgab, in dir, der du mich erhältst, zurück. Das Gleiche tust du in mir, denn wenn ich, nachdem ich mich selbst verlor, durch dich mich zurückgewinne, so besitze ich mich durch dich.“

Der Wert solcher Liebe ist nicht quantifizierbar, ist feinstofflich und Teil der spirituellen Natur der Liebe. Sie beginnt schon vor der Geburt – und endet nicht mit dem Tod.

Sie bedeutet in der Tiefe mehr als die Verbindung zweier Menschen im sexuellen Begehren, sondern auch Zugehörigkeit zum Universum. In dieser intimen Geborgenheit mit Dir kann ich wachsen. Die Resonanz im Du erzeugt gerade auch im Alltag streitbarer Auseinandersetzung die besondere Kraft, die menschliche Reifung braucht. Meine wie deine Schwächen wandeln sich vom Zerstörerischen irrender Liebe durch Lernen voneinander zum Entwicklungsanstoß. Im Akt des Verzeihens als wahre Reifeprüfung der Liebe finden wir dann zur menschlichen Würde zurück. Das verschüttete Liebesbegehren erfährt so die notwendige Transformation, um im Dialog neue Wege für eine „Zeitenwende“ und den Wiederaufbau der Liebe zu finden.

Die Praxis der Paar-Synthese als psychologisch integratives Verfahren arbeitet daher mit den drei Dimensionen menschlichen Seins, nämlich: Tiefenpsychologie, Dialog, Spiritualität. Dialogkultur mit Körper, Gefühl, Sprache, Seele und Zeit wird mit den Paaren eingeübt nach dem Leitsatz „**Liebe ist der Sinn, Dialog der Weg, Würde das Prinzip**“ (Cölln 1997). Sie verbindet akute Konfliktarbeit der Streitenden mit intimer Dialogarbeit der Liebenden und darauf aufbauender Sinnsuche des Paares. Zentral wird der Umgang mit der eigenen Seele erarbeitet, denn analog behandeln wir den Partner. Weitere Bausteine sind Verzeihenskultur und kreative Paargestaltung auf dem Weg zur Rückkehr der Liebe. Ziel ist, den intimen Austausch von zerstörenden Altlasten zu befreien, die Liebesvielfalt als wichtigste Ressource konkret auszuschöpfen und so Brücken für eine neue seelische Verbundenheit zu bauen.

Fünf Schritte kennzeichnen als Therapeutischen Treppe diese Praxis der Paar-Arbeit:

1. **Sicht auf die Paargestalt:** Bestandsaufnahme der Streitthemen und Blockierungen, der Potenziale und Defizite, der durch Angst blockierten Sehnsüchte. Lösungen werden noch nicht angestrebt. Erlebnisaktivierende Übungen helfen, die kindlichen Anklagemuster der „Verletzten Kinder“ zu durchbrechen.
2. **Geschichte der Partnerwerdung:** Parallele Streitmuster aus Kindheit und Partnerschaft werden durch **Erkennen, Benennen und Bekennen** einander anvertraut und somit dialogfähig. Ihre narzisstischen Verwundungen und Kränkungen aus der jeweils individuellen Lebensgeschichte „behandeln“ die Partner jetzt gemeinsam. Sie fungieren wechselseitig als „Entwicklungshelfer“.
3. **Intime Dialogarbeit:** Das gemeinsame Schlüsselproblem wird jetzt ins Bewusstsein gehoben. Die Partner erkennen sich so auf neue Weise. Durch Anleitung zum „Nachnähren“ öffnen sich neue Chancen für eine fruchtbare Weiterentwicklung der Beiden. Der „Intime Dialog“ von Körper, Geist und Seele kann jetzt im „Liebenden Ineinander“ lebendig vertieft werden.
4. **Sinnfindung und Wertschöpfung:** Die Paare lernen, **im Erkennen, Benennen und Bekennen** den Sinn hinter ihren Streitigkeiten und Fehlern zu finden, nämlich die Herausforderung zur eigenen Persönlichkeitsentfaltung und Ausschöpfung des gemeinsamen Liebespotenzials. Statt sich in Konflikten zu verlieren, werden die Liebeskräfte gebündelt, um Lustempfinden zu vertiefen (Paar-Wirksamkeit) und den eigenen Platz im Schöpfungskreislauf zu erfüllen (Selbstwirksamkeit). Das führt zu Frieden in mir und mit Dir.
5. **Sinnerfüllende Paargestaltung:** Die Entwicklungsarbeit des Paares wird jetzt frei von „Altlasten“ durch Erlernen von Streitkultur, das Einüben einer Kultur von Erotik, Sexualität und Sinnlichkeit sowie Entfaltung von Kreativität als Schöpfungskraft der Liebe abgerundet. Letztlich wird Liebesarbeit des Paares zur Friedensarbeit für die Gesellschaft, weil sie für menschlichen Zusammenhalt sorgt..

Buber, Martin: Ich und Du. Heidelberg: L. Schneider 1958

Cölln, Michael: Paradies im Alltag – Paare gestalten das Glück. Freiburg: Kreuz 2014

Ficino, M.: Über die Liebe oder Platons Gastmahl (1469). Übersetzt v. K. P. Hasse, Hrsg. v. R. Blum. Hamburg: Felix Meiner Verlag, 1994 – In Cölln, M.: Paartherapie und Paarsynthese – Lernmodell Liebe. Springer Wien 1997

Schnabel, Ulrich: *Die Vermessung des Glaubens*. München: Karl Blessing Verlag 2008, S.498