

## **Vortrag zur Paarsynthese Ringvorlesung 2006 in Hützel, 20.10.2006**

von Jutta Walter-Fuchs

(Lehrbeauftragte der Deutschen Gesellschaft für Paartherapie und Paarsynthese)

### **PAARSYNTHESE**

#### **Paargestalt – vom Phänomen zur Struktur**

Das, worüber ich jetzt sprechen werde, kennt Ihr alle aus eigener Erfahrung. Ihr habt es selbst erlebt und wahrscheinlich auch darüber gelesen. Es geht um „Paargestalt“, den Therapiezyklus, der vor allem in den Einführungskursen und im ersten Seminar des Basiskurses erarbeitet wird. Der Anfang also. Einfach und gleichzeitig hochkomplex. Ich versuche das Komplexe so einfach wie möglich zu erklären, ohne es zu simplifizieren.

Mein Vortrag gliedert sich in zwei Teile:

Der erste Teil beschäftigt sich mit der Erklärung des Begriffs Paar-Gestalt und dessen Wurzel, dem Gestaltbegriff in der Gestalt-Therapie.

Davon ausgehend stelle ich im zweiten Teil die 5 Wesensmerkmale der Liebe vor, die Grundlage für das Verständnis der Psychologie der Liebe und somit auch für das Erfassen der Paargestalt sind.

#### **I. Der Begriff der Paargestalt**

Erinnert Ihr Euch noch an den ersten Moment, die ersten Stunden, als eure Ausbildungsgruppe begann? Ein spannender Moment für Klienten und Therapeuten. Die Bühne öffnet sich, es tritt auf: das Paar. Die ersten Momente sind dem Mann und der Frau überlassen, die sich jetzt präsentieren. Was zeigen sie den Therapeuten, den Gruppenteilnehmern und sich gegenseitig? Wie stellen sie sich dar?

Die ersten Übungen haben das Ziel, die Gestalt des Paares sichtbar werden zu lassen. Das ist: „Ausstrahlung, Erscheinen, Auftreten, Agieren und

Funktionieren, all das, was sein Fluidum ausmacht“ (Cöllen, Paartherapie und Paarsynthese, S.207). Die Therapeuten und die anderen Gruppenmitglieder nehmen wahr, mit allen Sinnen.

Das Paar zeigt sich so wie es ist. Therapeutische Interventionen dienen dazu, die Paargestalt von allen Seiten her und in möglichst vielen Dimensionen wahrzunehmen und für das betroffene Paar erfassbar, erfahrbar und fühlbar zu machen. Dazu wird ihm z.B. in der Szenearbeit viel Raum zur Selbstdarstellung gegeben. Rückmeldungen und therapeutische Interventionen führen in die Tiefe der Empfindungen. Wenn Gefühle wie z.B. lange heruntergeschluckter Kummer, Einsamkeit, Verzweiflung, Sehnsucht rational, emotional und körperlich bewusst werden, führt das zu Momenten tiefen Erlebens.

Auf welchem Hintergrund wählen die Therapeuten ihre Arbeitsweise? Wie kommen sie zu ihrer Wahrnehmung des Paares? Was ist der Hintergrund ihrer ersten Einschätzungen?

Um diese Frage zu beantworten, müssen wir auf einige grundlegende Aspekte der Wahrnehmungs- und Gestaltpsychologie zurückgreifen.

Da ist zunächst der Begriff Gestalt. Was meinen wir mit Gestalt?

Gestalt ist ein Etwas, eine Figur, eine prägnante Einheit, die wir als Vordergrund vor einem Hintergrund wahrnehmen können, weil sie sich heraushebt. (*Folie Vase/Gesichter*) Betrachtet, was Ihr seht. Welche Figur nimmt Gestalt an, die Vase oder das Gesicht? Ob wir eine Figur erkennen, hängt von unserer Wahrnehmung ab, die wiederum ist von unserer persönlichen Wahrnehmungsverarbeitung und von unserer Gestimmtheit abhängig.

Fritz Perls (1893 – 1970), der Begründer der Gestalttherapie, lebte in den 20iger Jahren des letzten Jahrhunderts in Berlin und lernte dort die Arbeit der Gestaltpsychologen Köhler, Wertheimer, Kofka und anderer kennen. Diese beschäftigten sich mit der Sinneswahrnehmung und -verarbeitung. Ihre

Theorie besagt, dass die Wahrnehmung äußerer Reize kein passiver Prozess ist, sondern ein subjektiver, aktiver. Es ist nicht so, dass sich uns ein Bild darstellt, sondern wir wählen aus und ordnen unsere Sinneseindrücke. So erkennen wir eine Figur vor einem Hintergrund, z.B. einen Schlüssel auf einem Kiesweg, eine Melodie vor der Hintergrundbegleitung. (Das nicht zu können gilt als Wahrnehmungsstörung, die z.B. bei Kindern behandelt wird.) Wie wir auswählen, das ist abhängig von körperlichen Bedingungen, (farbenblind, hörbehindert, hyperaktiv, ...) Persönlichkeit, Vorerfahrungen, Stimmungen, Bedürfnissen. Wahrnehmung ist also subjektiv und hängt davon ab, was unserer jeweiligen Befindlichkeit entspricht.

In einem großen Ballsaal mit vielen Menschen und Dingen erblickt der Hungerige beim Eintreten zuerst das Essen, während ein frisch verliebter junger Mann nur Augen für seine Freundin hat und der Alkoholiker, dessen Pegel sinkt, sofort die Bar findet. Jeder von ihnen wählt aus, ohne es zu merken. So ist es auch beim Hören, und bei allen anderen Sinneswahrnehmungen.

Der eine hört im Garten das Vogelgezwitscher, der andere die nahe liegende Autobahn, der dritte die Stimmen der Kinder in der Sandkiste.

Eine weitere These der Gestaltpsychologie besagt, dass wahrnehmende Menschen zur Vervollständigung neigen. Sie füllen unbewusst Lücken einer Figur oder eines Bildes zu einer bekannten Gestalt. ( Auch hier gilt: wer das nicht kann, leidet an einer Wahrnehmungsstörung und kann z.B. Handschriften nicht gut lesen.)

Dieses Modell der Reizaufnahme und Verarbeitung übertrug Fritz Perls auf innerseelische Prozesse. Auch dabei geht es um Wahrnehmung. Wir nehmen Impulse, Gefühle, Stimmungen, Gedanken als Figur vor einem Hintergrund wahr, die auftaucht und dann wieder im Hintergrund verschwindet. Dies ist ein subjektiver Prozess, wenngleich uns die aktive und subjektive Auswahl die wir treffen, oft nicht bewusst ist.

**Der dynamische Wechsel zwischen Figur und Hintergrund** gilt der Gestalttherapie als kennzeichnend für gesundes seelisches Geschehen. Gestalten treten in den Vordergrund und schliessen sich. Ein Beispiel:

Ich habe längere Zeit nichts gegessen, mein Magen signalisiert: Hunger. Vielleicht nehme ich die Gestalt, das Gefühl, nicht wahr, weil ich gerade in einer spannenden Therapiestunde bin. Sie drängt sich allerdings in den Vordergrund, mein Magen fängt an zu knurren. Wenn ich eine Diät machte, möchte ich den Hunger vielleicht nicht bemerken, er wird mich dennoch beschäftigen, meine Gedanken, meine Stimmung beeinflussen.

Erst wenn ich gegessen habe, verschwindet die Gestalt „Hunger“ wieder im Hintergrund und ich kann mich auf anderes konzentrieren.

Der neurotische Mensch ist in seiner Möglichkeit, Gestalten wahrzunehmen in der für seine Störung besonderen Weise eingeschränkt. Für ihn gibt es Figuren, die nicht in den Hintergrund zurücktreten. Gestalten, die nicht geschlossen werden konnten, nennt die Gestalttherapie **„unerledigte Geschäfte“** oder **„offene Gestalten“**. Sie suchen nach Vervollständigung, drängen in den Vordergrund. Dürfen sie nicht bewusst werden, zeigen sie sich über Symptome wie Kontrollzwang, Konzentrationsstörung, Süchte, Ängste, etc.

Ein Beispiel aus der Praxis:

Einer meiner Klienten, nennen wir ihn Herr Meier, erlebt sich selbst als unfrei und in Pflichten eingezwängt. Alle bürden ihm etwas auf, was er dann tragen muss.

Er ist 59 Jahre alt, leitet ein eigenes Unternehmen. Äußerlich ist er groß, schlank, sehr gepflegt. Ein attraktiver Mann.

Was nehme ich wahr, wenn ich ihn betrachte? Welche Phänomene sind sichtbar?

In Körperhaltung und Ausdruck wirkt er fast wie ein Diener. Positiv ausgedrückt: sehr höflich. Negativ ausgedrückt: servil, devot. Er schaut mich (und alle anderen Menschen) von unten herauf an, obwohl er mich an Körpergröße überragt. Damit das geht, muss er den Nacken stets etwas gebeugt halten, der obere Rücken ist krumm. Seine Füße stehen oft

gegeneinander gedreht, die Hände sind gefaltet. Die Stimme ist eng, wirkt leise und weich.

Von seiner Frau wünscht er sich vor allem, dass sie ihm seine Freiheit, etwas Eigenraum lässt. Konkret heißt das, dass er gelegentlich ein Wochenende ohne sie, die körperlich eingeschränkt ist, wandern möchte.

Von den äußerlich sichtbaren Phänomenen nun zur Gesamtpersönlichkeit, deren vielfältige Aspekte im Hintergrund unbewusst vorhanden sind:

Seine Geschichte: Als kleiner Junge erlebte er, wie die 4 Jahre ältere unerwünschte Schwester vom arbeitslosen Vater häufig misshandelt wurde. Ihm selbst begegneten die Eltern mit Leistungsanforderungen und hohen Erwartungen, denen er nicht gerecht werden konnte. Er wehrte sich aus Angst nie, zeigte aber Symptome, die schweigend übergangen wurden: Stottern, Nägelkauen, Bettnässen, Schulversagen. Später im Leben hat er sich den Hals gebrochen und hatte 13 Jahre Leukämie.

Wie können wir seine Persönlichkeit erklären?

Eine offene Gestalt, die ihn sein Leben lang begleitet, ist das Gefühl, nichts tun zu können gegen den Vater, das Gefühl von Ohnmacht und Wehrlosigkeit, begleitet von Angst und Schuldgefühlen, weil er die Schwester nicht schützen konnte.

Eine weitere offene Gestalt ist sein Wunsch nach Anerkennung und Liebe, die er von den Eltern nicht bekommen hat. Sie bestimmt sein Leben und Handeln seit nun fast 60 Jahren. Er hat sich eine scheinbar stärkere, 6 Jahre ältere Frau gesucht, die ihn verteidigt und der er es recht macht. Sein Freiheitswunsch macht ihr soviel Angst, dass sie mit Panikattacken reagiert, womit sie ihn „in der Hand“ hat, er ist wieder wehrlos.

Von allen Arbeitskollegen fühlt er sich ausgenutzt, obwohl er der Chef ist, weil er seine persönlichen Interessen nicht vertreten kann.

Seine Wahrnehmung ist durch die alten offenen Gestalten bestimmt. Herr Meier erlebt in allen Situationen seines Lebens das alte Gefühl, ohnmächtig und ungeliebt zu sein. Er nimmt deshalb Menschen als übermächtig und gefährlich wahr und reagiert mit Unterwerfung. Durch dauernde Anstrengung bemüht er sich, gemocht zu werden und nicht wieder in Schuldgefühle zu fallen.

Eine psychische Störung bedeutet nach dem bisher Gesagten, dass offene Gestalten im Vordergrund bleiben und damit die Persönlichkeit bestimmt.

An diesem Beispiel wird deutlich, dass die seelische Wahrnehmung eines Menschen von seiner Persönlichkeitsstruktur, seiner **Subjektivität** geprägt ist. Diese entwickelt sich im Laufe seines Lebens. Persönlichkeitsstrukturen sind so etwas wie die „komprimierte Chronik von Beziehungserfahrungen“ (Rahm u.a. 1993, nach Richter, 1997 ).

**Paargestalt** im Rahmen der Paarsynthese meint zweierlei:

die phänomenologische Wahrnehmung der Gestalt des Paares und den ersten Zyklus der Paartherapie.

Indem wir die Phänomene des Paares wahrnehmen, leiten wir die prozessuale Diagnostik ein, die im Zentrum dieses Zyklus steht, aber auch im weiteren Verlauf, bis zum Therapieende, ihren Platz hat. Diagnostik und Therapie verbinden sich. Der therapeutische Prozess, der mit dem Erfassen der Paargestalt beginnt, orientiert sich grundlegend und immerwiederkehrend an der Spirale von **Wahrnehmen, Empfinden, Äußern und Austauschen** .

## **II. Die fünf Bausteine der Paarsynthese**

Diese Bausteine sind das theoretische Gerüst der Paarsynthese. Sie strukturieren unser therapeutisches Vorgehen, sind Wegweiser im Dickicht der paardynamischen Verwicklung. Sie bilden das System, mit dem wir daran gehen den gordischen Knoten der Verstrickung des Paares in der Krise zu entwirren. Mit Hilfe der 5 Bausteine kommen wir schneller zu einer Hypothesenbildung über die Probleme des Paares und entsprechende therapeutische Interventionen.

### **1. Baustein: Energie**

Was ist menschliche Energie? Andere Kulturen haben Wörter dafür:

Der chinesische Begriff Qi (Chi) wird mit Bioenergie übersetzt, bedeutet aber weit mehr. Er entspricht dem japanischen Ki und dem indischen Prana (aber auch dem aether des Paracelsus).

In der Akkupunktur wird Krankheit als Blockade im Energiesystem aufgefasst. In der traditionellen chinesischen Medizin ist Gesundheit unzertrennlich mit der Vorstellung vom Fließen, von Ausgewogenheit und Austausch der Lebensenergie verbunden - d. h. Gesundheit ist gleichbedeutend mit dem freien Fluss des "Qi". Energie ist nach diesem Verständnis der grundlegende Aspekt unserer materiellen Realität, auch wenn anderen Aspekten ebenfalls Bedeutung zukommt.

Hartmann-Kottek, die in ihrem Buch „Gestalttherapie“ u.a. die neueren Ergebnisse der Neurophysiologie und der Quantenphysik zusammenträgt kommt zu dem Ergebnis: „Wir können davon ausgehen, dass wir im und um den menschlichen Körper herum ein hochkomplexes Schwingungsfeld aus longitudinalen elektromagnetischen und Quantenstrahlungen haben. Wir können weiter annehmen, dass dies nicht nur ein interessantes Neben- oder Abfallprodukt unseres körperlichen Funktionierens ist, sondern – das ist nun eine Hypothese -, dass das Gesamt der Frequenzfelder im Vergleich zum fassbaren Körper für die Persönlichkeit mindestens genauso sehr unsere Existenz ausmacht.“ (Hartmann-Kottek, Gestalttherapie, S.101) Die körperliche und nicht-körperliche Existenz des Menschen besteht aus winzigen schwingenden string-Schleifen.

Auch Fritz Perls verband die Vorstellung von einem blockadefreien ungehinderten Energiefluss mit einem gesunden System.

Ebenso geht die Paarsynthese von der Existenz einer feinstofflichen Energie aus. Michael Cöllen überträgt den Energiebegriff auf das Paar als kleinstes soziales System. Liebende tauschen Energie aus, positive und negative. Auch hier gibt es ein Fließen, Ausgewogenheit und Austausch, aber auch Blockade und einseitiges Fließen. So wie der Vergleich zwischen gesunden und kranken psychischen Funktionen mithilfe der Beschreibung der jeweiligen bioenergetischen Schwingungen gezogen werden kann, so können wir auch gesunde und gestörte Paardynamik beschreiben als ungestörten oder blockierten Fluss beim Austausch von Körper, Geist und Seele.

## 2. Baustein: Polarität

Liebe vereint Gegensätze in sich, kennt keine Hierarchie, ist in ständiger Bewegung. Das Polaritätenmodell: gegensätzliche Kräfte im Kreis angeordnet, im Zentrum das Paar. Auch dieser Baustein ist Teil der Erkenntnistheorie der Paarsynthese und basiert auf den Grundannahmen darüber, wie die Welt beschaffen ist und nach welchen Gesetzen sie funktioniert. Und auch hier ist die Paarsynthese mit der Gestalttherapie verbunden.

„In der Gestalttherapie wird vom polaren Aufbau des Menschen und der Welt ausgegangen.“ „Zu jedem Aspekt, Phänomen, zu jeder Qualität lässt sich ein latenter Gegenpol finden, der mitschwingt und mit dem Genannten ein Ganzes bildet.“ (Hartmann-Kottek, a.a.O., S.173f.) Fritz Perls bezieht sich mit diesem Gedanken explizit auf Heraklit und auf die taoistische Lehre mit der Yin-Yang-Polarität ebenso wie auf den Philosophen Friedländer, den er persönlich in Berlin der 20iger Jahre kennen gelernt hat.

Heraklit (544-484 v.Chr.) sieht das Werden als ein Sich-Entfalten von Gegensätzen. Er lernte vermutlich von der alten ägyptischen Kultur, die schon 3000 vor Christus das Prinzip der Polarität, des Rhythmus, der Schwingung und des Geschlechts kannte:

“Das Prinzip der Polarität: Alles ist zwiefach, alles hat 2 Pole, alles ein Paar von Gegensätzlichkeiten; gleich und ungleich ist dasselbe; Gegensätze sind identisch in der Natur, nur verschieden im Grad; Extreme berühren sich; alle Wahrheiten sind nur halbe Wahrheiten; alle Widersprüche können miteinander in Einklang gebracht werden.“ ..... (zitiert nach Hartmann-Kottek, a.a.O., S.117)

Laotse schreibt im Tao-Te-King (aus Vers 40,2,56,5,1, zitiert nach Hartmann-Kottek, a.a.O., S.118).

„Polarität ist die Bewegung des Tao.

.....“ Sein und Nicht-Sein erschaffen einander.

Schwierig und einfach ergänzen einander,

lang und kurz heben sich voneinander ab,

hoch und tief ruhen auf einander...“

Und auch die westliche Philosophie denkt in polaren Gegensätzen.

Das Konzept der schöpferischen Indifferenz des Philosophen Salomon Friedlaenders führte Fritz Perls in der Gestalttherapie ein. Bei Friedlaender liegt ein Nullpunkt der Indifferenz vor jeglicher polarisierender Differenzierung.

Wie arbeiten wir in der Psychotherapie mit Polaritäten?

Fangen wir mit den intrapersonellen Polaritäten an, d.h. mit den inneren Widersprüche, die jedem Menschen inne sind. 2 Seelen wohnen, ach, in meiner Brust....sagt Faust. Nicht jeder kann die inneren Widersprüche ertragen. So werden sie durch bewußtes Unterdrücken von Impulsen oder durch unbewusste Abwehrmechanismen wie z.B. Nicht-Wahrnehmen, Leugnen, Verdrängen oder Projektion ausgeblendet.

Bewusstes Unterdrücken führt zu einem ständigen inneren Kampf. Der ungeliebte Pol, nehmen wir die Aggressivität als Beispiel, ist zwar bewusst, darf aber nicht wirksam werden. *Ich merke, dass ich wütend auf Dich bin, lächle aber.*

Die psychisch kompliziertere Lösung ist, dass einer der Pole zu einem Schattendasein verurteilt wird, d.h., er wird von der bewussten Selbstwahrnehmung ausgeschlossen, verdrängt, und wirkt dann im Hintergrund (im Unbewussten, sagen die Psychoanalytiker). *Ich merke nicht, dass ich wütend auf Dich bin, lächle immer noch, und beim Abwasch zerbricht mir Dein Lieblingsglas. Oder, wie ich es gerade in der Supervision hörte, ich vergesse beim Tischdecken deinen Teller.*

Die rabiataste aber sehr häufige Art, mit ungeliebten eigenen Polen umzugehen, ist, sie nicht bei sich selbst, sondern beim anderen wahrzunehmen und zu bekämpfen. *Ich merke nicht, dass ich wütend auf Dich bin, lächle, zerbreche Dein Glas und werfe Dir vor, dass Du aggressiv bist. Und wahrscheinlich schaffe ich es, dass Du wirklich aggressiv wirst.*

Die angestrebte therapeutische Lösung ist eine Integration der ausgegrenzten, in den Schatten verschobenen oder im anderen verorteten Pole.

In dieser guten Tradition des Denkens und Arbeitens mit Polaritäten entwickelte Michael Cöllen sein Polaritäten-Modell der Liebe.

Auch hier geht es darum Gegensätze zu akzeptieren. Die Pole des Lebens in sich zu vereinen und sie nacheinander zu durchlaufen, das ist die Aufgabe

des Einzelnen und des Paares. Kein Pol ist besser oder wichtiger, die Gegenpole bedingen einander und es gilt, in steter Bewegung, sie zu vereinen, auch wenn das Wandern von Pol zu Pol, das stets nötige Ausbalancieren im Widerstreit der Interessen anstrengend ist.

Die wechselnden Polbesetzungen des Paares rufen Konflikte hervor, führen aber gleichzeitig zu gegenseitiger Befruchtung. Lebensraum, Partnerraum und Eigenraum verändern ständig Größe und Inhalt. Nichts Lebendiges bleibt wie es ist, sondern alles Lebende verändert sich. So auch liebende Menschen, die Paargestalt und die Liebe selbst. Die ständige Veränderung gerade macht Wachstum möglich und erfordert es, dass Paare lernen, sich fruchtbar auszutauschen und Gegensätze, das Andere im Partner, zu würdigen.

Das Verharren auf einem der zusammengehörenden Pole bedeutet Erstarrung. So erleben wir oft Paare, die in die Therapie kommen: auf Gegenpolen erstarrt. Sie besetzen dann keinen gemeinsamen Raum mehr und würdigen oft die Position des anderen nicht, sondern verachten sie im Gegenteil.

Und ebenso häufig sehen wir Partner, die es nicht wagen, sich überhaupt an den Rand ihrer Möglichkeiten zu begeben, die versuchen, in einem kleinen Teil des großen Lebensrades still zu stehen. Sie verzichten aus Angst vor Veränderung auf das Leben.

### **3. Baustein: Rhythmus - Die Zyklen der Liebe**

Wie jeder Mensch Entwicklungsphasen durchläuft, so tut dies auch das Paar. Veränderung und Kontinuität gehören zusammen. Nur, wenn die notwendigen Entwicklungsschritte gelingen, kann die Partnerschaft von Dauer sein.

Alle Paare durchlaufen unterschiedliche Lebensphasen, die Michael Cöllen Hingabe, Aufbau, Lebensmitte, Altern und neue Zweisamkeit genannt hat. Dabei kommt es etwa alle 5 – 10 Jahre zu zyklisch bedingten Veränderungen. An den Umbruchstellen von einer Phase zur nächsten sind Krisen zu erwarten. Auch hier gilt: kein Zyklus ist besser oder schlechter, alle sind Teil des Lebens; sie nacheinander zu durchlaufen bedeutet, des Lebens Sinn zu erfüllen. Und: - wer versucht, zu verharren, wer sich den neuen Erfordernissen nicht anpasst, der verweigert Entwicklung und muss scheitern. „Jegliches Ding hat seine Zeit ...“ steht im Alten Testament (Prediger 3) und

auch Schiller kannte schon die Phasen der Liebe. Er beschreibt in seiner „Glocke“ den Hingabezyklus

Der ersten Liebe goldne Zeit,  
das Auge sieht den Himmel offen,  
es schwelgt das Herz in Seeligkeit.  
Oh, dass sie ewig grünen bliebe,  
die schöne Zeit der jungen Liebe.

.....und einige Strophen weiter den Übergang zum Aufbau

Ach! Des Lebens schönste Feier  
Endigt auch den Lebensmai,  
mit dem Gürtel, mit dem Schleier,  
reißt der schöne Wahn entzwei.  
Die Leidenschaft flieht!  
Die Liebe muss bleiben,  
die Blume verblüht, die Frucht muss treiben.  
Der Mann muss hinaus  
Ins feindliche Leben,  
muss wirken und streben

..... und so weiter. Auch wenn wir manches heute anders sehen - es lohnt sich, das ganze Werk noch einmal zu lesen.

Jeder Übergang hat seine typischen Herausforderungen.

Nach der Geburt der Kinder z.B., also am Übergang von Hingabe zum Aufbau, kommt es häufig zu einem typischen Rollenkonflikt. Die oder der Partner/in, die Haushalt und Kinder überwiegend betreut, noch immer meist die Frau, fühlt sich nicht genug unterstützt bei der häuslichen Tätigkeit und ist enttäuscht, der Mann sieht seine Anstrengung im Beruf nicht gewürdigt und fühlt sich nicht geachtet und geliebt. Enttäuschung bei Beiden führt zu Abwertung und Lieblosigkeit, die sich je nach Partnerstil in Rückzug, Streit, Rechthaberei oder Jammern ausdrückt.

Am Übergang vom Aufbau zur Zweisamkeit, wenn die Kinder aus dem Haus gehen, entsteht oft eine unerwartete Leere. Sind Eigenraum und Partnerraum klein, gibt es zu wenig gelebtes Paar-Leben, so kommt es hier zur typischen Krise. Die ist so häufig, dass sie sogar einen anglophilen Namen bekommen hat: empty-nest-syndrom.

#### **4. Baustein: Intimität - Die fünf Dialogebenen des Paares**

Das Paar begegnet sich auf den fünf Dialogebenen von Körper, Gefühl, Sprache, Seele, Zeit. Wie Säulen tragen sie das Haus der Beziehung. Die Zeit hat dabei eine Sonderrolle. Sie ist die Voraussetzung für Dialog.

Findet dialogischer Austausch auf möglichst vielen Dialogebenen statt entsteht zwischen den Partnern ein stabiles Stützwerk, ihre Intimität wird intensiv gelebt und erfüllend erfahren.

Stürzt eine Säule, drohen auch die anderen zu zerbrechen (Domino – Effekt) und damit das Beziehungsgefüge. Gibt es eine besonders starke Säule, so können wir diese als Ressource in der Therapie nutzen, um die anderen daran wieder aufzurichten.

#### **5. Baustein: Strategie - Die fünf Partnerstile**

Die Bindungsforschung (Bowlby, Ainsworth, Großmann) hat in großen Langzeitstudien überzeugend nachweisen können, dass Kinder durch die Art der frühen Bindung Erwartungen, Gefühle, Einstellungen und Handlungsmodelle entwickeln, die ihr Verhalten im weiteren Leben vor allem in schwierigen Situationen von Trennung und Verlassenwerden steuern.

Bindungserfahrungen bestimmen neben genetischen Einflüssen die Entwicklung der Persönlichkeit besonders in Bezug auf 4 Kategorien:

1. Angst vor Nähe
  2. Angst vor Trennung
  3. Fehlendes zwischenmenschliches Vertrauen
  4. Wunsch nach Unabhängigkeit (Autonomie)
- (Wardetzki, Ohrfeige für die Seele, S. 101)

Bindungsstile münden in Persönlichkeitsstile. In der Paarsynthese betrachten wir den *Persönlichkeitsstil im Kontakt*, den Partnerstil.

Anpassung, Durchsetzung, Planung, Intuition, Integration, jeder Partnerstil hat seine Gestalt, seine Erscheinungsform mit den jeweiligen typischen Strategien, die positiv wirkend die Liebedynamik des Paares und in ihrer jeweiligen Negativausprägung die Konfliktdynamik des Paares kennzeichnen.

Diese 5 Bausteine einer Psychologie der Liebe von Energie, Polarität, Rhythmus, Intimität und Strategie helfen das phänomenologische Wahrnehmen des Paares in der Paartherapie oder anders ausgedrückt, die Gestalt des Paares in der Gesamtheit seiner Erscheinung in ein systematisches Wahrnehmen zu überführen. Gerade die komplexen und oft diffizilen Streit- und Konfliktmuster des Paares brauchen für das Paar, aber auch für die Therapeuten eine Orientierung, die einen Weg aus den Streiteskalationen hin zu einer Wiederbelebung und zur Sinnhaftigkeit dieser Liebe aufzeigen. Die Bausteine der Liebe können wie ein Ordnungssystem der Liebe verstanden werden, die im Hintergrund bereitstehend helfen die Paargestalt wahrzunehmen, aber auch das Paar in seiner Not und Bedürftigkeit zu verstehen. Therapie ohne Hintergrundwissen liefert sich der Gefahr aus planlos zu agieren und den Fallstricken des paardynamischen Geschehens zu erliegen. So sind die Bausteine der Paarsynthese als Hintergrundwissen präsent, als Orientierung, Hilfe, Unterstützung für Paare und Therapeuten, um das Wahrnehmen der Paargestalt im Vordergrund in einen therapeutischen Prozess zu überführen, der den Paaren aus ihrer Not heraushilft und zu einer Erfüllung ihrer Liebe führt.

## **Literatur**

Cölln, Michael: Laß uns für die Liebe kämpfen. Gestalttherapie für Paare.  
München: Kösel 1984

Cölln, Michael: Heilende Partnerschaft. Paartherapie als Seelendialog.  
Reinbek: Rowohlt 1993

Cölln, Michael: Paartherapie und Paarsynthese – Lernmodell Liebe. Wien:  
Springer 1997

- Cöllen, Michael, Jung, Mathias: Liebe in Zeiten der Unverbindlichkeit – Eros und Ethos. Stuttgart Kreuz Verlag 2002
- Cöllen, Michael: Lieben, Streiten und Versöhnen – Übungen & Rituale für Paare. Stuttgart: Kreuz Verlag 2003
- Cöllen, Michael: Liebe Deinen Partner wie Dich selbst – Wege für Paare aus narzisstischer Krise, Gütersloh: gtvh 2005
- Perls, Fritz: Grundlagen der Gestalt-Therapie, München Pfeiffer, 1989
- Hartmann-Kottek, Lotte: Gestalttherapie.  
Berlin: Springer 2004
- Richter, Kurt F.: Erzählweisen des Körpers – Kreative Gestaltarbeit in Theorie, Beratung..., Seelze-Velber, Kallmeyer 1997
- Wardetzki, Bärbel: Ohrfeigen für die Seele.  
Dtv, München 2004