+++ Kostenfreie Leseprobe +++ Kostenfreie Leseprobe +++ Kostenfreie Leseprobe +++

Die Mediation herausgegeben von Gernot Barth und Bernhard Böhm

Die MEDIATION

Fachmagazin für Wirtschaft, Familie, Kultur und Verwaltung

www.die-mediation.de

Leseprobe aus drei Jahren Die (Wirtschafts-)Mediation

Ab der ersten Ausgabe 2016 erscheint
Die Wirtschaftsmediation unter einem neuen Titel.

Vorbestellung und erste Infos zur kommenden Ausgabe unter www.die-mediation.de

Paradies im Alltag – So bleiben Ehen glücklich

Ist die Zeit der „reinen" Verliebtheit vorüber, werden viele Paare vor eine harte Probe gestellt. Der Alltag droht die Beziehung einzuholen, Konflikte lassen sich nicht vermeiden. Tritt man dem Partner auch in dieser Phase „mit kluger Liebe" gegenüber, steht dem Liebesglück auf lange Sicht nichts im Weg. Der Paartherapeut Michael Cöllen zeigt, wie es Paaren gelingt, eine dauerhaft glückliche Beziehung zu führen.

Michael Cöllen

Liebesbeziehung und Liebesglück sind Lebenswerk. Sich um das Glück zu kümmern, damit es nicht verkümmert, ist die Herausforderung. Aber: Das Paradies der Liebenden und ihr Alltag – wie bewältigt man diesen Widerspruch? Der Alltag bricht ein ins Paradies. – Ist es dann überhaupt noch ein Paradies?

Kriterien für Nachhaltigkeit und Zukunftsfähigkeit vom Liebesglück, gerade auch in der alltäglichen Ehe, sind gesucht. Nur die Partner selbst können dieses gemeinsame Liebesglück schützen. Sie benötigen dafür allerdings neben der inneren Zwiesprache auch Impulse und Energiezufuhr von außen. Das tägliche und trotzdem außergewöhnliche Suchen, Ringen und Finden von Glück im intimen Dialog steht im Zentrum.

Die Fähigkeit zum Glück

Entscheidend ist die Glücksfähigkeit der einzelnen Partner im Zusammenspiel der Gegensätze von weiblich und männlich, von Sinnesrausch und Pflicht, von Freiheit und Verantwortung.

Das Glück der Liebenden kann nicht eingeklagt werden, obwohl die Streitenden paradoxerweise viel Zeit und Kraft darauf verwenden, zu klagen und anzuklagen. Liebesglück kann nicht erkauft und nicht erstritten werden. Aber die Liebenden können sich dafür – entgegen der Meinung all derjenigen, die an das Glück nicht glauben wollen – sensibilisieren und „glücksfähig" werden.

„Jeder Mensch hat das Recht auf Glück; er muss allerdings bereit sein, ein Leben lang etwas dafür zu tun", erläutert der Dalai Lama (2012).

Das Gleichnis vom Weg hilft: Der Weg des Paares vom Glück zum Leid und erneut hin zum Glück muss natürlich immer wieder von Gesteinsbrocken oder Erdrutschen befreit werden. „Solange aber das Ziel nicht aus den Augen verloren wird, lässt sich auch der Weg finden", meint Friedrich Nietzsche.

Auf der Suche nach dem Liebesglück gibt es aber auch viele Irrwege. Sind die Liebenden nach dem Abklingen des ersten Liebesrausches überhaupt fähig, ihr tiefes Glück zu erkennen und zu würdigen? Oder jagen sie einem falschen Glück hinterher? Sind sie imstande, Glück zu empfinden? Und welche Fähigkeiten braucht es, das Glück zu halten?

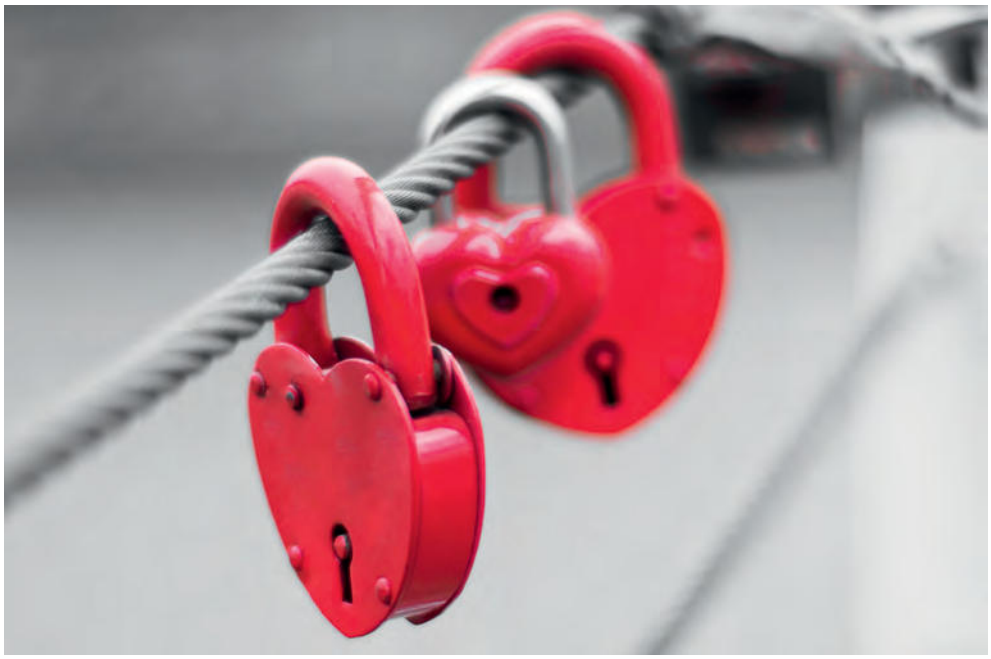
Von Sehnsucht, Höhen, Tiefen und der Realität

Liebesglück ist kein Fertigprodukt. Es wächst an den Widersprüchen der Liebe. Liebesglück ist ein lebenslanger Gestaltungsprozess. Die Lust am Gestalten gehört angenehmerweise zur menschlichen Grundausstattung. Noch eine zweite Kraft hilft entscheidend: Menschliche Sehnsucht ist der wichtigste Wegweiser. Sehnsucht nach dem, was in mir und was in uns als Paar zur Entfaltung drängt. Sehnsucht auch danach, was in mir und uns beiden noch nicht abgeschlossen ist, seine reife Form noch nicht gefunden hat. Aristoteles hat für dieses uns

Bildquelle: © fotolia.com/Syda Productions

innewohnende Streben den Begriff der Entelechie, das Streben nach Entfaltung des in uns angelegten Potenzials, eingeführt. Dazu gehört die Sehnsucht nach Vereinigung mit einem geliebten Gegenüber. Liebe meint dann den Austausch von Körper, Geist und Seele (Cöllen 2014).

Doch um die Sehnsucht irgendwann stillen zu können, bedarf sie der Eingrenzung. Sie braucht ein Ufer, an dem sie ankommen und sich niederlassen kann. Liebesglück ist niemals grenzenlos. Das Paradies ist kein Schlaraffenland.



Deshalb hier die Eingrenzung: Es geht um die Realität des Glücks im Alltag. Dazu gehören natürlich *peak experiences* (Gipfelerlebnisse, außergewöhnliche Erfahrungen) ebenso wie das kleine, manchmal unscheinbare und stille Glück. Und noch mehr: Zum Glück gehört als fester Bestandteil auch das Unglück. Mit dem Unglück aber richtig umzugehen, kann wiederum Glück bedeuten. Als Leser finden Sie in diesem Artikel keine kurze Glücksformel. Keine Ratschläge, keine Lösungen und keine Versprechungen, das Glück zu finden, ohne selbst und mit dem Partner aktiv die eigene Sehnsucht immer neu zu wecken und neu zu gestalten. Diesen steten Wandel miteinander bewusst zu gestalten, das ist der Weg. Das bedeutet Arbeit und Lust zugleich.

Work-Life-Balance – zwischen Beziehung und Beruf

Erstaunlich: Beruflicher Erfolg und Liebesglück sind laut Umfragen für die meisten Menschen die zwei Säulen eines sinnvollen Lebens (Bormans 2012). Doch ist durch den digitalen Zeittakt heute die Zeitnot aufgrund von Arbeitsbelastung – noch vor sexuellen Konflikten und anderen Krisen – die Hauptursache für die Zerstörung von Liebe. Sexuelle Krisen, Alkohol und Sucht, Lieblosigkeit und Kritizismus sind eher Ventile zum „Druckablassen“ als Auslöser für den Liebesnotstand.

Es gilt daher, die beiden Pole von Liebe und Arbeit miteinander zu versöhnen: Work-Life-Balance für die Liebe. Davon würden nicht nur das Paar selbst, sondern auch die Kinder, der Arbeitsplatz, die Arbeitsleistung, der ganze Betrieb profitieren. Das Glück der Paare wirkt in Zeiten einer vom Auseinanderbrechen bedrohten Gesellschaft wie ein stärkendes Fundament von gesellschaftspolitischer Bedeutung (Illouz 2012).

Arbeit und Liebe dürfen in einer humanen Welt nicht länger im krisenhaften Widerspruch zueinander stehen. Im Gegenteil: Erst eine Synthese zwischen diesen beiden Hauptsäulen menschlichen Daseins kann die Grundlage für dauerhaftes Liebesglück und eine prosperierende Gesellschaft bilden.

Projekt Liebesglück

Diese Synthese lässt sich nur mit praktischer Arbeit erreichen. Um für uns das Liebesglück als „Arbeitsplatz“ plausibel zu machen, versuche ich, die Parallele zwischen professionellen Bedürfnissen und privaten Bedürfnissen aufzuzeigen und für das große Projekt Liebesglück zu nutzen. Das „Lernmodell Liebe“ aus dem hier zugrunde gelegten psychologischen Verfahren der Paarsynthese setzt auf Versöhnung, sowohl zwischen Liebe und Arbeit als auch zwischen den Geschlechtern (Cöllen 2013).

Männern mag es leichter fallen, das Arbeiten an der Liebe zu verinnerlichen, wenn sie es mit realen Fakten und logischen Arbeitsabläufen statt emotionalen (und doch auch logischen) Seelenvorgängen zu tun haben. In der Praxis der Paartherapie erlebe ich, dass viele Männer dann erst überhaupt wach – und neugierig – werden, wenn sie von diesem logischen Zusammenhang zwischen Arbeitswelt und Liebeswelt hören.

Frauen stehen diesem Vergleich zwischen Unternehmenskultur und Liebeskultur eher skeptisch gegenüber. Aber: Weil es von grundsätzlicher Bedeutung ist, die Männer bei diesem Projekt Liebesglück mit ins Boot zu holen, soll die Parallele zwischen Arbeits- und Liebeswelt für das praktische Vorgehen ausdifferenziert werden – und ich bitte die Frauen inständig, trotzdem mit Andacht bei der Sache zu bleiben.

shutterstock.com/In Green

Diese Parallelen sind von verblüffender Übereinstimmung. Sie in der Tiefe zu realisieren und eine gemeinsame Sprache zu finden – das ist von enormer Tragweite. Es öffnet sich ein gedanklicher Horizont, der neue Ansätze erlaubt. Die Übereinstimmung liegt darin, dass die Instrumente, die Mittel und Werkzeuge für beide Projekte dieselben sind.

Moderne Liebe braucht, wie eine Firma, unvermeidlich einen Terminkalender, Meetings und Konferenzen, störungsfreie Vernetzung und ausreichend Investment sowohl finanziell als auch in Kreativität und reine Paarzeit. Im „alltäglichen Betrieb des Paares" für das *Management* von Intimbeziehung, Familie, Schule, Freizeit, Freunden und Verwandten genauso konsequent Prinzipien der Organisation und Organisationsentwicklung einzuhalten, bedeutet Meilenschritte auf dem Weg zum Liebesglück.

Alltägliches Glück durch regelmäßige „Paar-Konferenzen"

Am Modell der Paar-Konferenz (= innige Paarzeit) soll deshalb im Folgenden aufgezeigt werden, wie die Gestaltung von alltäglichem Partnerglück effektiv umgesetzt werden kann. Nur dann ist gewährleistet, dass das Produkt, nämlich Liebe als Austausch von Körper, Geist und Seele, immer wieder neu optimiert wird.

Romantisch klingt das wahrlich nicht – doch trifft es trotzdem genau den Kern: Die Partner nehmen sich Zeit, mindestens einmal im Monat, um sich zu verständigen, sich auszutauschen, innige Nähe herzustellen (immer wieder auch einmal ohne Sex), sich in der Seele zu berühren und sich körperlich zu öffnen und zu begehren. Gerade die erfüllte Sexualität braucht auf Dauer die tiefe seelische Vereinigung und Berührung.

Drei Paarkonferenzen dienen dazu. Sie beinhalten je einen Themenschwerpunkt. Sie wirken wie ein Ritual, das mindestens einmal im Monat per Terminverabredung störungsfrei festgelegt wird. Solch ein Rahmen hilft, eigene Trägheit, Scham, Zweifel und Unsicherheit, auch Kränkungen beiseite zu schieben und Alltagshindernisse zu überwinden. (Sogar die eigenen Kinder bleiben dann außen vor.)

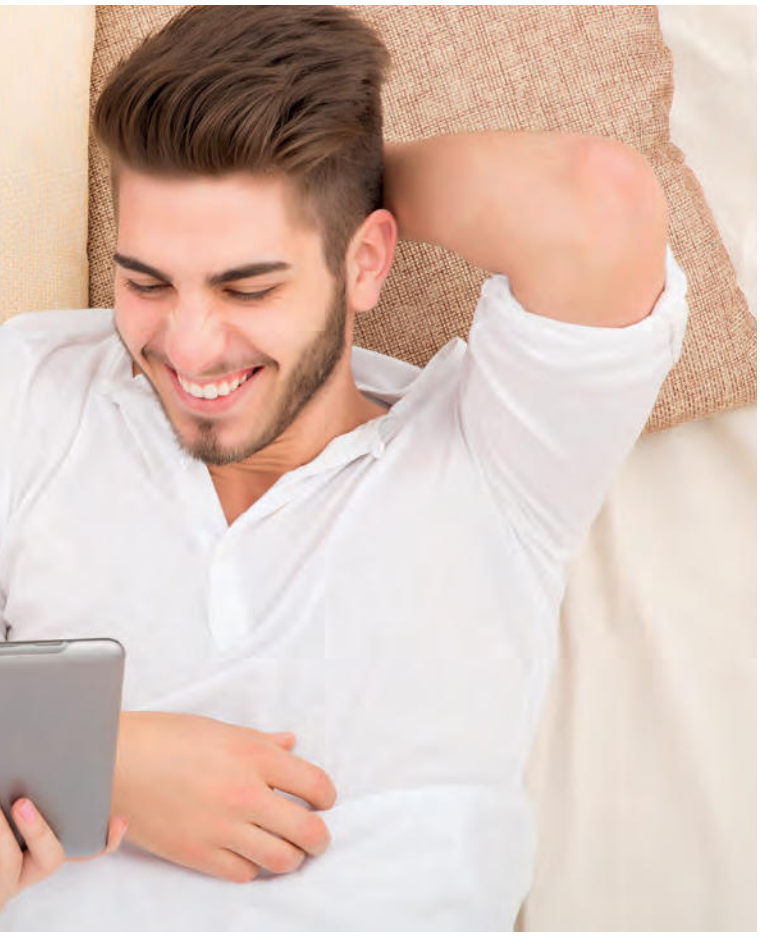
1. Deine und meine Liebesgeschichten
2. Unsere Liebesdialoge
3. Der Sinn unserer Liebe

Deine und meine Liebesgeschichten: In der ersten Paarkonferenz erzählen sich die Partner – gegenseitig einander zuhörend –, wie sie im Elternhaus als Kind, in der Pubertät und später die Liebe erfahren haben. Besonders wichtig dabei: welche „Altlasten" aus dieser Zeit, also welche Verletzungen und seelischen Belastungen jeder als „Mitgift" in die Beziehung einbringt. Es geht dabei um das tiefere Verstehen, wie beide zu dem jetzigen Mensch geworden sind und wie die frühen Erfahrungen auf die Liebe heute einwirken.

Unsere Liebesdialoge: Die Partner begegnen sich anschließend einen Abend lang im achtsamen Austausch der fünf Dialogsäulen von körperlicher Zuwendung, intensivem Gefühlsaustausch, mit Herzenssprache, mit seelischer Berührung und in reiner Paarzeit (= nur für den Partner da sein, keine Ablenkung durch Geräte, Alkohol, TV usw.). So entsteht innige und intime Zeit.

Der Sinn unserer Liebe: Am dritten Abend tauschen sich die beiden über eigene Vorstellungen zu den weiteren Lebenszielen, zum tieferen Sinn der Beziehung miteinander, zum Lernen durch den anderen, zur Umsetzung von Träumen, Sehnsucht und Glückserwartungen aus. Ziel ist eine gemeinsame Sinn- und Wertefindung, die über die lustvolle Triebbefriedigung und die Bewältigung von Alltagsthemen wie Kinder und Beruf hinaus Fragen beantwortet wie: Wozu bin ich, sind wir auf dieser Welt? In was für einer Welt wollen wir leben und was tun wir dafür? Was ist der tiefere Sinn unserer Liebe?

Bildquelle: © fotolia.com/Spectral-Design



Eine vierte Paarkonferenz könnte beispielsweise der konstruktiven Konfliktbesprechung und der Arbeit am Verzeihen dienen. Krisengespräche in Friedenszeiten über zwischenzeitliche Verletzungen wirken nachbereitend und vorbeugend. Der Vorteil dabei: Auseinandersetzungen über Streit und Konflikt werden nicht ständig in den Alltag verwoben, sondern eingegrenzt auf einen festen Zeitraum. Absolut hilfreich.

Zusammenfassung

Liebesglück ist der kostbarste Schatz dieser Erde. Und es braucht keine übergroße Kraftanstrengung, es im Alltag und auf Dauer zu vertiefen oder neu zu erwecken. Aber das Wenige, das für die Liebe wichtig ist, sollte mit Achtsamkeit und tiefer Konzentration getan werden.

Neun Übungen für Paare zum Glücklichbleiben – und mehrmaligen Wiederholen

1. Regelmäßige ungestörte Paarzeit verabreden (Abend, Wochenende – ohne Kinder).
2. Zwiegespräche vereinbaren: „Was liegt mir am Herzen, auf der Seele?“ – „Was ist meine tiefe Sehnsucht mit Dir?“ – „Wie mache ich Dich glücklich?“ – „Das Gute in Dir“ (siehe Fragen dazu in Paradies im Alltag).
2. Sich an den Händen halten und fünf Minuten in die Augen schauen, anschließend aufschreiben in ganzen Sätzen: „Mein Glück mit Dir“ und sich gegenseitig vorlesen.
3. Einander anvertrauen: „Was hätte ich als Kind von Eltern und Geschwistern gebraucht? – und was davon suche ich bei dir?“
4. Einander anvertrauen: „Was ist schwierig mit mir?“ – „Was ist schwierig mit dir?“ – ohne Vorwürfe.
5. Liebesbrief schreiben – oder auch schriftlich um Verzeihung bitten.
6. Aufschreiben und mit dem Partner austauschen: „Wofür danke ich dir?“
7. Aufschreiben und mit dem Partner austauschen: „Was lerne ich durch dich?“
8. Gemeinsamen Abend mit einer zärtlichen Reise über den Körper des Partners (Massage, Berührungen) verleben – ohne Sex.
9. Täglich drei Minuten innige Begegnung und echtes Lob praktizieren.

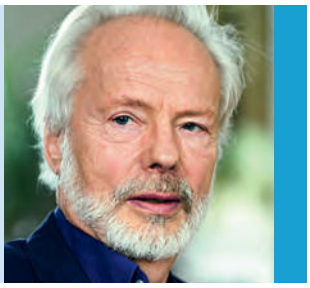
Literatur

Bormans, Leo (2012): Glück – The World Book of Happiness. Köln: Dumont.

Cöllen, Michael (2013): Integrative Paartherapie – Lehrbuch der Liebe. Tübingen: Psychotherapie Verlag.

Ders. (2014): Paradies im Alltag – Paare gestalten das Glück ihrer Liebe. Freiburg: Kreuz.

Dalai Lama / Cutler, Howard (2012): Die Regeln des Glücks. Freiburg: Herder.

Illouz, Eva (2012): Warum Liebe weh tut. Berlin: Suhrkamp.

Michael Cöllen, Psychologischer Psychotherapeut, ist Lehrtherapeut für Paar- und Sexualtherapie. Er entwickelte eine Dyadische Anthropologie und Psychologie des Paares sowie das paartherapeutische Verfahren der *Paarsynthese.* Er ist Mitbegründer der „Deutschen Gesellschaft für Integrative Paartherapie und Paarsynthese“ (GIPP e. V.), deren wissenschaftliche Leitung er gemeinsam mit Ulla Holm innehat. Wichtige Veröffentlichungen: *Das Verzeihen in der Liebe* und *Paradies im Alltag – Paare gestalten das Glück.*