DIE KUNST DES LIEBENS

Einander neu entdecken
im systemischen Paarcoaching.



VON **PETRA DANNEMEYER**
UND **RALF DANNEMEYER**

Stellen Sie sich vor, Sie sitzen im Flugzeug und der Pilot sagt: „Ich habe zwar nie fliegen gelernt, aber wir probieren es heute einfach mal." Jeder Passagier würde sofort aussteigen. Doch in der Liebe – der höchsten und komplexesten aller Künste – bleiben wir sitzen. Wir schnallen uns an, heben völlig ohne Ausbildung ab und hoffen einfach, dass wir nicht abstürzen.

Viele Paare verlassen sich auf die Magie der Verliebtheit und überlassen ihr Beziehungsfundament dem Zufall. Wenn die ersten Hormone verfliegen und der Alltag einzieht, fehlen Werkzeuge, um reife Liebe aktiv zu gestalten. Die Folge: Frustration, Missverständnisse und das langsame Auskühlen der Gefühle.

In der professionellen Begleitung gilt: Hoffnung ist keine Strategie. Reife Liebe ist ein systemisches Gefüge, das sich ordnen, verstehen und neu ausrichten lässt. Was passiert, wenn wir nicht dem Zufall vertrauen, sondern im Sinne eines ganzheitlichen Ansatzes systematisch vorgehen? Wenn wir NLP mit systemischen Ansätzen verbinden, damit Paare einander völlig neu begegnen? Wir präsentieren einen strukturierten Prozess, der Paare aus der dysfunktionalen Alltags-Trance holt und befähigt, sich auf tiefer Ebene nachhaltig und liebevoll neu zu erleben.

Das grundlegende Missverständnis: Liebe ist „Sein", kein „Tun"

Um Paare in der Krise zu verstehen, muss ein Missverständnis geklärt werden: Viele verwechseln Liebe mit etwas, das man tut. Doch reife Liebe ist im Kern ein Seinszustand.

Bereits der Psychoanalytiker und Sozialphilosoph Erich Fromm (†1980) beschrieb in seinem Werk *„Die Kunst des Liebens"* (1956) sowie ergänzend in *„Haben oder Sein"* (1976), dass Liebe keine bloße passive Gemütserregung oder ein konsumierbares Gut ist, sondern eine existenzielle Kunst und innere Haltung. Während die Liebe im Modus des „Habens" oft in den Versuch umschlägt, den Partner besitzen oder kontrollieren zu wollen, verlangt das liebende „Sein" nach einer aktiven, produktiven Entfaltung. Für Fromm scheitern Beziehungen folglich oft daran, dass Menschen Liebe an Bedingungen knüpfen, sie als Besitz verwalten oder in ein rein zweckorientiertes Funktionieren abdriften: Liebe als Deal. Wer dagegen aus dem Sein heraus liebt, kultiviert die eigene schöpferische Fähigkeit.

In der Verliebtheitsphase übernimmt die Biologie die Arbeit. Ein Hormoncocktail sorgt dafür, dass Menschen mühelos im „Sein" verweilen. Sie ruhen in der Präsenz des anderen, alles fließt. Doch die Dauer dieses neurobiologischen Gratis-Flugs ist begrenzt. Lassen die Hormone nach, kippt das System.

Statt das „Sein" neu zu kultivieren, verfallen Paare oft in blinden Aktionismus: Sie wollen Probleme reparieren, geraten ins Funktionieren und schließen stillschweigende Verträge ab: *Du bekommst, wenn du gibst.* Kommen Kinder hinzu, beschleunigt das diese Dynamik rasant. Die Anforderungen des Alltags zwingen das Paar in einen reinen Funktionsmodus – aus dem Liebespaar wird ein familiäres Management-Team.

Die Verbindung verkümmert, wenn das Tun das Sein verdrängt. Man arbeitet To-do-Listen ab, schwingt aber nicht miteinander. Viele Paare geraten in diesem Strudel massiv unter Stress und suchen in der Beratung vor allem eines: neue To-do-Listen und eine faire Lastenverteilung. Doch darum geht es nicht. Die wahre Aufgabe im systemischen Paarcoaching ist es nicht, Haushaltspläne oder Kommunikationsregeln stur zu verhandeln (Tun). Es geht darum, durch strukturierte Interventionen den Raum zu öffnen, in dem das Paar das gemeinsame Sein wiederentdeckt. Inspiriert durch das Phasenmodell, das Virginia Satir für die Familientherapie entwickelt hat[1], verknüpfen wir im Paarcoaching vier Schritte mit der Methodik des NLP.

1 Satir, Virginia et. al.: Das Satir-Modell, Familientherapie und ihre Erweiterung, Junfermann, 2000, S. 103 ff.

Phase 1: Glücksmomente entdecken – das emotionale Fundament reaktivieren

Kommen Paare in der Krise zum Coaching, ist ihr Nervensystem im sympathischen Stresszustand (Kampf oder Flucht). Ihre Gehirne scannen die Umgebung nach Bedrohungen. Startet das Coaching jetzt, wie in defizitorientierten Verfahren üblich, mit Problembeschreibungen, wird der Stress vertieft. Wir machen das Gegenteil: Phase 1 holt das Paar zurück ins „Sein". Ganz im Sinne der Ressourcenarbeit des NLP arbeiten wir heraus, wie es ist, wenn alles gut ist.

Methode: Das Paar erinnert sich an all die glücklichen Momente der Anfangszeit. Der Coach lässt sie assoziiert wiedererleben (als wäre es jetzt wahr). Dabei wird das volle Spektrum der Sinneskanäle (VAKOG+) erfragt: Sieh es vor deinem inneren Auge, höre, fühle. Wie ist das, Liebe im Sein? Als entscheidendes Element für das körperliche Erleben kommt hinzu: Wie ist in diesem Erleben dein Gleichgewicht? Wir lassen die Paare dies auf einer physischen Timeline im Raum erleben, weil damit die Assoziation in die Erinnerung schnell gelingt.

Neurobiologische Wirkung: Mit diesem Erleben zündet im Gehirn ein Feuerwerk. Der Hippocampus ruft Erinnerungen auf, während tief im Gehirn Botenstoffe wie Oxytocin und Dopamin ausgeschüttet werden. Der ventrale Vagusnerv signalisiert: „Es besteht Sicherheit." Ist das Paar in diesem positiven Zustand verankert, bezieht der Coach die Werte ein: Welche Werte wurden damals aktiv gelebt? Durch diese neurochemische Beruhigung ist das Gehirn überhaupt erst aufnahmebereit. Jetzt kann es diese Werte wiederentdecken und sich auf dieser Basis den gegenseitigen Verletzungen stellen, ohne in den Überlebenskampf zu geraten.

Phase 2: Verletzungen benennen und dissoziiert analysieren

Nachdem das Fundament gestärkt ist, braucht der Schmerz Raum. Die Gefahr: Sprechen Paare unbegleitet über Verletzungen, verharren sie in ihrer Schmerz-Perspektive, verbleiben in der Opferrolle und feuern toxische Verallgemeinerungen ab („Du bist immer rücksichtslos!"). Passiert dies, entfernt sich der Coachingprozess wieder vom in Phase 1 erreichten Ressourcenzustand. Denn solche Vorwürfe lösen sofort einen „Amygdala-Hijack" aus. Das emotionale Alarmzentrum blockiert den präfrontalen Kortex – zuständig für Empathie, logisches Denken und Reflexion. Das Gegenteil möchten wir im Coaching bewirken.

Methode: Zunächst wird das NLP-Meta-Modell als Filter genutzt. Identitätsangriffe werden in sinnesspezifisch beobachtbares Verhalten dekonstruiert: „Was genau ist an diesem Tag vorgefallen?" Das trennt Verhalten von Identität.

Im zweiten, zutiefst systemischen Schritt öffnet sich der Raum durch zirkuläre Fragen. Statt die Partner in ihrer Blase kreisen zu lassen, werden sie sanft in einen Perspektivwechsel (Dissoziation) geführt:

- „Wenn du laut wirst – was denkst du, löst das im Inneren deines Partners aus?"
- „Was denkst du, würde deine Partnerin sagen, wenn du sie fragst, warum sie sich an diesem Abend zurückgezogen hat?"

Neurobiologische Wirkung: Zirkuläre Fragen sind für das Paar kognitive Schwerstarbeit. Das Gehirn muss die Amygdala kühlen und die Verarbeitung zwingend in den präfrontalen Kortex verschieben. Das emotionale System fährt herunter. Die Partner verlassen ihren Tunnelblick, das Jammern stoppt und der Schmerz kann reflektiert betrachtet werden, ohne neue Verletzungen zu produzieren.

Phase 3: Bewältigungsmuster erkennen – die Wechselwirkung entschlüsseln

Nun geht es tiefer: Ein systemisch arbeitender Coach begnügt sich nicht mit Oberflächenverhalten, sondern ermöglicht dem Paar einen intensiven Blick hinter die Kulissen des eigenen Problemzustandes. Es gilt, die unbewusste Wechselwirkung der Schutzmuster offenzulegen, die sich über Jahre verfestigt haben.
Virginia Satir beschreibt vier typische Überlebenshaltungen (Coping-Strategien), mit denen Menschen in schwierigen Situationen reagieren: Beschwichtigen, Anklagen, Rationalisieren und Ablenken.

Methode: Kein Verhalten existiert isoliert. Im Coaching wird die unbewusste Schleife sichtbar gemacht, indem der Coach einfache Strich-



KEINE MACHT
DER OHNMACHT



Klaus Eidenschink
Ungeliebte Ohnmacht: Vom Wert einer unterschätzten Emotion
2026. 143 Seiten, durchgeh. farbig mit 2 Abb., kartoniert
€ 25,– D
ISBN 978-3-525-40925-1
Auch als E-Book erhältlich.

Niemand möchte ohnmächtig sein – oder? Ist Ohnmacht sogar eine Schlüsselkompetenz in bewegten Zeiten? Klaus Eidenschink gibt überraschende Antworten auf die Frage, ob alles erreich- und bewältigbar ist und lädt zum Nachdenken über eine äußerst wichtige Emotion ein.

www.vandenhoeck-ruprecht-verlage.com

männchen skizziert, welche die Bewältigungsstrategien überzeichnet darstellen. Zwischen diese Figuren werden Pfeile der Wechselwirkung gezeichnet, um die zirkuläre Dynamik zu veranschaulichen (je mehr ein Partner angreift, desto mehr flüchtet der andere in kühle Logik; das emotionale Erstarren verstärkt wiederum die Wut des Anklägers – die Spirale dreht sich schneller).

Neurobiologische Wirkung: Neurobiologisch sind diese Reaktionsketten tief eingebrannte neuronale Autobahnen; unter Stress schaltet das Gehirn blitzschnell auf diesen Autopiloten um. Das Ziel des Paarcoachings liegt darin, diesen Automatismus durch Dissoziation aufzubrechen. Neurodidaktisch helfen dabei die visuellen Anker: Wenn das Paar die gezeichneten Strichmännchen vor sich sieht, erzeugt das einen massiven *Pattern Interrupt* (eine Musterunterbrechung). Neokortex und visueller Kortex werden aktiviert, und das Paar beobachtet seine eigene Dynamik von außen. Der Teufelskreis verliert seinen Schrecken: Das Paar versteht zum ersten Mal zirkulär („Mein Schutzverhalten triggert deines – und umgekehrt“) und erkennt, dass es keine böse Absicht, sondern ein Schutzmechanismus ist.

Phase 4: Neue Optionen – vom reinen „Tun“ zurück ins „Sein“

Haben sie derartige toxische Muster erkannt, wollen Paare oft sofort neue Kommunikationsregeln festlegen. Doch das ist zu kurz gedacht. Mit reiner Verhaltensänderung bewegen sich die Klienten im *Tun*, nicht im *Sein*. Und das bricht unter Stress schnell ein. Nachhaltig wirkt neues Verhalten erst, wenn es das Ergebnis neuer Werte und veränderter Glaubenssätze ist.
Methode: Glaubenssatz- und Wertearbeit unter der Fragestellung: *Wer sind wir füreinander?* Vorschlag für einen Ablauf im Coaching-Prozess:

1. Wertearbeit: Das Paar schreibt in getrennter Arbeit auf Karten, welche wichtigsten Werte ihre Liebe tragen sollen. Beispiel:
   - **Karin nennt diese Werte:** Sicherheit, Verbundenheit, Offenheit, Gemeinsamkeit, Wertschätzung
   - **Paul nennt diese Werte:** Autonomie, Klarheit, Harmonie, Verlässlichkeit, Entwicklung

2. Karin und Paul zeigen einander ihre Werte. Der Coach achtet darauf, dass es im folgenden Dialog auf keinen Fall zu Bewertungen kommt.

Wenn das Fundament bröckelt

Methodische Ehrlichkeit und der Übergang zum Trennungs-Coaching

Was, wenn das Paar schon in Phase 1 keine Glücksmomente mehr findet? Oder wenn ein Partner einen schönen Moment teilt und der andere ihn sofort mit einem „Ja, aber damals hast du …“ zertrümmert?

Jetzt muss der Coach Ruhe bewahren. Dieses Verhalten ist neurobiologischer Schutz. Der Schmerz ist so dominant, dass das Gehirn einen Filter über die Vergangenheit legt. Der Alarmzustand duldet keine positiven Erinnerungen.

Die Intervention: Taucht das destruktive „Ja, aber …“ auf, wird sofort interveniert (Musterunterbrechung). Das Paar wird gebeten, Verletzungen vorerst „vor der Tür zu parken“, mit dem Versprechen, dass diese in Phase 2 vollen Raum bekommen.

Sollte es selbst mit intensivem sensorischen Abruf (VAKOG+) unmöglich sein, Glücksmomente oder Werte zu reaktivieren, erfordert das methodische Ehrlichkeit. Bricht das Fundament komplett weg, verschiebt sich der Auftrag: Aus dem Paarcoaching wird möglicherweise ein Trennungscoaching. Jetzt geht es darum, dem Paar zu helfen, respektvoll, kongruent und ohne weitere Zerstörung auseinanderzugehen.

- **Paul:** „Was meinst du mit Sicherheit?“
- **Karin** *(überlegt)*: „Verlässlichkeit, emotionalen Halt und eine stabile Basis im Alltag. Das will ich dir geben, und das wünsche ich mir von dir. Und was meinst du mit Autonomie?“
- **Paul:** „Damit meine ich, dass ich meinen persönlichen Freiraum brauche, Eigenständigkeit und manchmal auch die Wahrung meiner Grenzen. Und was meinst du mit …“

3. Aus diesem Dialog leitet das Paar Antworten auf die Frage Wer sind wir füreinander? ab. Obgleich dies ja Wünsche sind (deren Erfüllung vielleicht in der Zukunft liegt), werden diese so formuliert, als ob sie bereits wahr wären. Hier kommt die für den lösungsorientierten Rahmen des NLP typische „Als-ob“-Technik zum Einsatz. Beispiel:
   - **Karin:** „Ich bin deine Geliebte, die auch mal wild und unvernünftig ist. Und gleichzeitig gebe ich dir Halt und Rat, wenn du vor einer wichtigen beruflichen Herausforderung stehst.“
   - **Paul:** „Ich bin dein Mann, der dir Sicherheit gibt, genauso wie du mir Sicherheit erklärt hast. Und ich möchte viel mehr als bisher mit dir gemeinsam unternehmen.“

Neurobiologische Wirkung: Weil das Gehirn nicht zwischen echter und intensiv vorgestellter Realität unterscheidet, wird im Coaching die neue neuronale Autobahn für einen bewussten Seinszustand gebaut, noch bevor der nächste Konflikt im Alltag entsteht. Das Paar muss Liebe nicht mehr mühsam „tun“ – es kann wieder „sein“.

Fazit: Die Kunst, wieder gemeinsam zu SEIN

Liebe dem Zufall zu überlassen, ist ein riskantes Spiel. Reife Liebe erfordert Bewusstheit, Mut und die Bereitschaft, aus Mustern auszusteigen. Stecken Paare im puren Funktionieren fest, verkümmert die Beziehung unweigerlich.

Im Sinne eines ganzheitlichen Ansatzes bietet dieses Vier-Phasen-Modell ein mächtiges systemisches Werkzeug. Es verbindet Virginia Satirs emotionale Tiefe mit der sprachlichen und neurobiologischen Präzision des NLP. Begleitende Coaches helfen, Überlebenshaltungen abzustreifen, Glaubenssätze zu transformieren und Werte neu zu justieren.

Das größte Geschenk dieses Prozesses: Das Paar muss Liebe nicht länger als Pflichtaufgabe „tun“. Durch neue Wahlmöglichkeiten und tiefe innere Kongruenz öffnet sich der Raum, um wieder gemeinsam zu „sein“. Und genau darin liegt die wahre Kunst des Liebens. ■

Anmerkung der Redaktion: Aus Gründen der besseren Lesbarkeit wird in diesem Text auf eine gendergerechte Schreibweise verzichtet. Personenbezeichnungen gelten, sofern nicht anders angegeben, für alle Geschlechter gleichermaßen.



© privat

Dr. phil. Petra Dannemeyer und **Ralf Dannemeyer**
begleiten seit 30 Jahren Einzelpersonen und Organisationen durch generative Veränderungsprozesse. Gemeinsam leiten sie das perspektiven-Institut in Weimar. Beide sind NLP-Lehrtrainer, Lehrcoachs sowie Lehrmediatoren (DVNLP) und schreiben Bücher zu Themen der praktischen Psychologie. Mit besonderer Hingabe widmen sie sich der Kunst des Liebens – wissenschaftlich-professionell und von Herzen prägt dies auch ihre Arbeit im Paarcoaching. Die beiden leben und arbeiten in Weimar und Ammoudia/Griechenland.
www.nlp-perspektiven.de