

NACHGEFRAGT

„Wir haben jetzt schon einige Stunden Imago Paartherapie hinter uns. Doch es verändert sich nichts. Es ist immer noch genauso schwierig wie vorher. Warum ist das so?“

Evelin und Klaus Brehm antworten:

Wer eine Imago Paartherapie beginnt, der möchte, dass sich etwas ändert. Und das möglichst schnell. Das ist verständlich, denn Beziehungskonflikte sind für die wenigsten Paare angenehm. Warum Veränderung so schwierig ist? Das ist bei jedem Paar anders. Hier einige häufig auftretende Gründe und was man*frau dagegen tun kann.

Üben

Wer etwas anderes erleben will als bisher, der*die muss auch etwas anderes tun! Wer das Gleiche tut, bekommt immer dasselbe. Beziehungskonflikte sind Ergebnisse davon, wie ein Paar miteinander umgeht. In einer Imago Paartherapie versuchen wir, den bisherigen Umgang durch Lernen und Üben des Imago Dialogs hin zu Wertschätzung und gegenseitigem Verständnis umzugestalten. Wenn ein Paar zu Hause übt, was es in der Therapiesitzung lernt, verändert sich meist sehr schnell etwas.

Das eigene Verhalten ändern

Jeder Mensch ist 100% verantwortlich für seine eigene Verhaltensänderung. Denn es gibt nur eine Person, deren Verhalten wir wirklich ändern können, nämlich uns selbst. Darauf zu warten, dass der*die Partner*in sich verändert, führt meistens zu Stillstand und wechselseitiger Blockade. „Ich würde ja, wenn du nur ...!“ Damit bleiben die gegenseitige Abhängigkeit und der Status quo erhalten.

Glaubenssätze reflektieren

Glaubenssätze helfen, die Welt und uns selbst leichter zu verstehen. Doch solche Überzeugungen haben eine Geschichte und sind nicht immer hilfreich für das Hier und Jetzt. Hier einige oft gehörte Beispiele: „Du bist genauso wie dein Vater, das wird sich nie ändern!“ Oder auch: „Ich kann nicht auf deine Bedürfnisse eingehen, so viel Nähe halte ich nicht aus!“

Solche Gedanken kommen meistens aus der Vergangenheit und setzen sich in der Zukunft fest. Glaubenssätze bilden ein inneres Netzwerk der Stabilität. Sie sind miteinander verknüpft und erzeugen ein Selbstbild, das sich vielleicht nicht gut, aber meistens vertraut und sicher anfühlt. Deswegen ist es nicht leicht, solche Überzeugungen zu hinterfragen, denn wenn sich ein Glaubenssatz verändert, hat es Auswirkungen auf das gesamte Selbstbild.

Und schließlich noch:

Geduld

Veränderung ist so launisch wie das Wetter im April. Sie braucht Zeit, Bewusstsein und Geduld – und Geduld steht heute nicht gerade an vorderster Front, oder? Aber in der Paartherapie ist sie essenziell. Veränderungen kommen nicht über Nacht, weder in unserem Verhalten noch in unserer Beziehungsdynamik. Also einfach weiterüben, dann wird es gut. So oder so.



© photo-simonis.com

Mag.^a Evelin Brehm

Psychotherapeutin, Imago Paartherapeutin, Workshop Präsentierin, Senior Clinical Instruktor

Mag. (FH) Klaus Brehm

Psychotherapeut (EAP), Imago Paartherapeut, Workshop Präsentier, Senior Clinical Instruktor

A-1180 Wien
Staudgasse 7
Tel. 01 9426152

www.brehms.eu

.....

Evelin und Klaus Brehm betreiben in Wien ihr Therapie- und Seminarzentrum *brehms+zentrum*. Seit 1999 arbeiten sie gemeinsam als Imago Paartherapeut*innen, später auch als Imago Workshop Präsentier*innen. Sie sind Mitglieder der internationalen Imago Faculty und Ausbilder*innen für Imago Paartherapie im deutschsprachigen Raum. Vor über zehn Jahren haben die beiden das Imago Professional Facilitator Training entwickelt, um auch Menschen aus anderen Berufsfeldern zu ermöglichen, Imago in ihrer jeweiligen Profession anzuwenden.