

NACHGEFRAGT

„Ich habe derzeit keine Partnerin. Wie kann ich trotzdem Imago in mein Leben bringen?“

Maria Richter-Zima antwortet:

Nachdem in Imago Singleworkshops und in meinen Workshops für Einzelne viele Frauen und Männer teilnehmen, die in keiner Partnerschaft leben, höre ich diese Frage häufig. Offensichtlich ist im Denken vieler Menschen verankert, dass sie einen Partner/eine Partnerin haben müssten, um die Imago Methode anzuwenden.

Doch es geht auch ohne Partnerin, denn Sie sind mit vielen anderen Menschen in Kontakt, alle Ihre Beziehungen sind von Einstellungen, Mustern und Werthaltungen geprägt, ob zum Chef, zur Tochter oder zum Nachbarn. Imago ist eine innere Haltung, die sich im weiteren Sinn damit beschäftigt, wie gelungene Verbindung zu anderen Menschen und zu sich entstehen kann. Daher ist Imago natürlich auch für diejenigen anwendbar, die in keiner Partnerschaft sind. Doch was ist diese innere Haltung?

Verbinden Sie sich mit sich selbst

Die innere Haltung von Imago geht davon aus, dass wir durch Verbindung wachsen und heilen. Das betrifft natürlich auch die Verbindung zu uns selbst. Häufig haben wir bereits in der Kindheit die Verbindung zu uns ein Stück verloren, weil wir wichtige Dinge nicht bekommen haben (Nähe, Geborgenheit, Sicherheit etc.). Wenn Sie sich nun mehr mit sich verbinden möchten, ist es wichtig, dass Sie sich selbst wertschätzend und liebevoll behandeln und versuchen, sich das zu geben, was Sie in Ihrer Kindheit nicht ausreichend erhalten haben. Das ist nicht leicht. Aber wenn Sie es immer wieder probieren, wird Ihr Tun Früchte tragen. Je besser Sie sich mit sich verbinden, desto erfüllter wird es auch in Ihren Beziehungen sein.

Kommunizieren Sie einmal anders

Wenn Sie noch keine Erfahrung mit Imago haben, achten Sie im Kontakt mit anderen darauf, wirklich präsent zu sein. Widmen Sie Ihrem Gegenüber Ihre Zeit und Aufmerksamkeit, ohne gleichzeitig mit etwas anderem beschäftigt zu sein. Konzentrieren Sie sich mehr auf das Zuhören statt auf das Sprechen oder Antworten und tauchen Sie wirklich in die Welt des oder der Anderen ein. Sie werden dabei merken, dass Sie viel mehr von

dem, was der/die Andere Ihnen mitteilt, in Erinnerung behalten. Versetzen Sie sich in Ihr Gegenüber hinein, um das Gehörte auch wirklich zu verstehen! Dadurch werden auch Konflikte anders gelöst: Bemühen Sie sich um Verbindung statt darum, Recht zu haben!

Tun Sie das, was Sie tun, bewusst

Wir sagen und tun häufig Dinge ohne nachzudenken oder denken nicht bewusst über unsere Beziehungen nach. Leider hat das jedoch manchmal unangenehme Folgen. Machen Sie sich bewusst, dass Sie Verantwortung für jede Ihrer Beziehungen haben. Jede Beziehung ist Arbeit. Egal, mit wem Sie es zu tun haben: Da gibt es immer wieder einmal Dinge zwischen Ihnen, die Sie stören oder mit denen Sie nicht einverstanden sind. Wenn diese Dinge ungesagt bleiben, dann vergiften sie die Beziehung. Sprechen Sie sie daher freundlich an, um sich die Gelegenheit zur Weiterentwicklung zu ermöglichen.

Sehen Sie Beziehungen aus einer anderen Perspektive

Jede/r von uns erlebt eine andere Kindheitsgeschichte, ist also auf eine bestimmte Art und Weise geprägt und eignet sich bereits in der Kindheit Verhaltensweisen an, so genannte Schutzmuster, die sich recht unterschiedlich darstellen und auf das Gegenüber manchmal durchaus befremdlich wirken können. Häufig sind wir geneigt, dem/der Anderen wenig Verständnis dafür entgegenzubringen, wie er oder sie sein bzw. ihr Leben lebt. Ein Grundsatz in der Imago Haltung lautet: Jeder Mensch ist eine eigene Welt. Ich lade Sie ein, anderen mit mehr Verständnis für deren „fremde“ Welt zu begegnen und Mitgefühl zu üben.

Was bringt es?

Wenn Ihnen Verbindung zu sich und zu anderen gelingt, dann werden Sie mehr Lebensfreude und inneren Frieden erleben, und Sie werden – wie eingangs erwähnt - ein Stück mehr wachsen und heilen. Wenn Sie keine Partnerin haben, dann gibt es noch einen interessanten Aspekt, den Sie nicht aus den Augen verlieren sollten: Ihr Wachstum wird auch Ihre mögliche Partnerwahl positiv beeinflussen ...



Mag^a Maria Richter-Zima

Psychotherapeutin, Imago Therapeutin, Imago Workshop Presenterin, Traumatherapeutin

A-2531 Gaaden
Skodagasse 11
A-1130 Wien
Wattmannngasse 7
T 0660 6515638

www.mariarichterzima.com

Maria Richter-Zima hat sich in den letzten Jahren neben der Arbeit mit Paaren besonders auf die Arbeit mit Einzelpersonen spezialisiert. In ihre Workshops kommen Menschen, die den/die „Richtige/n“ noch nicht gefunden haben oder sich allein weiterentwickeln möchten. Dort lehrt sie die Teilnehmer*innen, wie gelungene Partnerschaft lebbar ist. Dabei stellt sie einen vierteiligen Zyklus an Workshops zur Verfügung, der sich intensiv mit Partnerschaft - und wie wir sie selbst verhindern -, mit Selbstliebe und tiefen Sehnsüchten auseinandersetzt. Dadurch ist große Weiterentwicklung über einen längeren Zeitraum möglich.

Maria Richter-Zima hat zwei erwachsene Kinder und hält viele Workshops gemeinsam mit ihrem Mann.

